

## L'AURA INTERIEURE

### TROUVER LE SYSTEME DE NAVIGATION DU CŒUR (NGS)

*Traduit par Eva Morales, moraleva@sunrise.ch*

Le système de navigation intérieure [NGS] est une structure de base du cœur humain. Il fonctionne comme un instrument d'orientation, comme une boussole, son aiguille indiquant la bonne ou la mauvaise direction.

Le NGS indique soit la direction que vous devez prendre, soit la direction que vous devez abandonner, dans vos choix et actions. Il opère implicitement dans ce qui vous attire, et ce qui vous repousse, et est notre sens basique du juste ou du faux organismique.

Pour vivre à partir du coeur, vous devez mettre au diapason cette boussole organismique.

Pour le trouver portez votre attention au sens corporel subtil, et nous allons vous montrer comment le percevoir ci-dessous.

Dans cette pratique, vous allez trouver une aura interne de la sensation (sens corporel) de sorte que vous pouvez la trouver et l'utiliser lorsque vous en avez besoin, en vous portant sur la zone au milieu de votre corps, de l'abdomen et des zones coeur.

Vous aurez besoin d'un espace tranquille, d'un journal et d'un stylo.

1. Fermez les yeux et laissez-vous imaginer ou porter à l'esprit quelqu'un à qui vous tenez vraiment et avec qui vous êtes bien.
2. Une fois que vous l'avez clairement à l'esprit, notez les tons de sensations au milieu de votre corps. Demandez-vous, où est-ce que je porte les sensations de tout ce qui concerne cette personne dans mon corps. Remarquez comment vous portez les sensations de tout ce qui concerne cette personne, le son de sa voix, sa manière de se déplacer, l'expressivité unique et individuelle de son visage, ses diverses qualités intérieures personnelles que vous appréciez, et ses particularités. Vous pouvez remarquer une agitation des sensations n'importe où dans votre corps, pas seulement dans le milieu, mais c'est un bon endroit d'y porter votre attention pour commencer.
3. Notez la qualité de la sensation de tout cela. Il n'ya pas de mots pour cette sensation, pour ces nuances de sensations, juste les apercevoir, les percevoir avec précision à l'aide du sens corporel. Prenez un peu de temps juste pour être avec cette sensation, et la maintenir constante.
4. Prenez autant de temps qu'il vous faut pour être clair sur le sens de cette personne dans son ensemble, mais sans paroles. Puis, en gardant une prise sur le sens corporel de cette personne demandez des mots à venir qui correspondent précisément à ce sens. Dites-les à haute voix ou

écrivez-les dans votre journal.

Exemple d'une inscription dans un journal: Tante Inez : je me sens une énergie à faible combustion, un adoucissement de la poitrine, les pièces de l'intérieur se sentent comme des petits pains et de la bière, une agitation ... mon visage a un grand sourire maintenant.

5. Maintenant, en gardant les yeux fermés, laissez partir cette personne et amenez à l'esprit quelqu'un avec qui il est difficile d'être, quelqu'un avec qui vous n'êtes pas confortables. Peut-être que cette personne vous dérange, ou vous critique péniblement, ou peut-être vous n'êtes pas clair pourquoi vous ne voulez pas être près d'elle, mais vous avez juste un sentiment persistant que vous ne voulez pas être autour d'elle.

6. Une fois que vous avez cette personne clairement à l'esprit, notez les nuances de sensations dans votre corps qui l'accompagnent .... (Quoi que ce soit). Encore une fois, notez comment vous portez la sensation de tout ce qui concerne cette personne (le son de sa voix, sa manière de se déplacer, l'expressivité unique et individuelle de son visage, ses diverses qualités personnelles avec lesquelles vous n'êtes pas à l'aise ou n'aimez pas).

7. Notez la qualité de l'impression de tout cela. Il n'y a pas encore de mots pour cette concrétude, pour ces nuances de sensations, laissez-vous juste percevoir ... sans paroles. Prenez un peu de temps juste pour être avec ce sentiment, et maintenez le constant jusqu'à vous familiariser davantage avec sa présence (mais sans paroles).

8. Lorsque vous vous sentez prêt, décrivez cette sensation en mots concrets ou en images ... Si vous avez un journal, maintenez le sens corporel de cette personne pendant que vous demandez quelques mots à venir qui correspondent à cette sensation. Prenez autant de temps qu'il vous faut pour les mots à venir.

Exemple d'inscription dans un journal : Jack : Mon estomac a des soubresauts nerveux, spastiques, une pression intérieure, entretoisement, les bras se crispent, la poitrine se resserre, se tord ..., est comprimée, rétrécit ...

9. Maintenant, donnez-vous du temps pour aller et venir entre le sens des deux personnes, en remarquant avec soin la différence que vous ressentez dans votre organisme, votre corps, entre les deux personnes que vous avez choisi de rappeler. Puis écrivez dans votre journal ou dites à haute voix quelques mots qui véhiculent la façon dont le corps porte les nuances de sensations de la personne attentive et aimante que vous aimeriez avoir auprès de vous, suivi de quelques mots qui expriment les significations implicites des nuances de sensations de la personne de laquelle vous aimeriez vous éloigner.

Exemple d'inscription dans un journal: Les significations implicites que je porte dans mon corps de la tante Inez: un sentiment de sécurité, ... de valeur, un sens de la permission d'être moi ... non ... non pas exactement, ... c'était plus un sentiment qu'il est bon de être moi. Ahh! C'est ça. Une chaude lueur dans mon diaphragme qui semble dire: «Je suis tellement content que tu es ici."

Exemple d'inscription dans un journal : La sensation de tout ce qui concerne Jack est très différente ... .. d'autres types de mots viennent et des significations implicites viennent à propos de Jack: comme envahissant ....., intrusion, défensif, tirant en arrière .... Ahhhh, c'est ça! Je me plie .... et me crispe en arrière en sa présence, il semble intrusif, envahissant .... il viole les frontières.

## **Commentaires sur cette pratique**

Si vous avez été capables de faire cette pratique avec succès, vous avez maintenant une connaissance vitale d'une des performances majeures nécessaire pour vivre à partir du Coeur.

Voyez dans mes quatre Actes de Pouvoir comment appliquer ceci dans n'importe quelle situation de la vie, quelle que soit son importance, petite ou grande.

Cela ne prend pas beaucoup de temps pour développer vos performances à utiliser le NGS et pour la plupart des gens cela vient assez rapidement. Il est essentiel d'obtenir une guidance vitale dans n'importe quelle situation de la vie, qu'elle soit ordinaire ou majeure est sans importance.

Il y a une distinction supplémentaire que nous pouvons faire entre un sens corporel et une nuance de sensation. Nous n'aimerions pas porter à confusion ici, et cette distinction devient plus claire avec de la pratique, mais permettez nous de la mentionner ici.

Le NGS opère dans les deux sortes de sensations. La sagesse de guidance propre au coeur nous parle de façon corporelle, par des nuances de sensations subtiles, ou par un sens corporel au début peu clair, il peut nous donner un sens du juste ou du faux organique de quelque chose.

Comme nuance de sensation nous pouvons noter un aura empreinté d'une nuance de sensation autour de quelqu'un ou quelque chose. Il s'agit d'une sorte de réponse ressentie viscéralement par rapport à n'importe quelle chose vers laquelle nous nous sentons attirés ou de laquelle nous nous sentons repoussés. C'est instinctif. Quand nous devenons conscients des nuances de sensations elles font toujours sens, nous savons pourquoi nous nous sentons ainsi. Par exemple, je sens que le milieu de mon corps se resserre quand je suis abordé par un vendeur de voitures. Ce resserrement fait sens parce que je ne fais pas confiance en son sourire et à sa flatterie. Tout ceci est bien clair pour moi.

En contre-partie, un sens corporel n'est pas clair au début. J'ai une sensation étrange d'erreur mais je ne sais pas pourquoi, jusqu'à ce que je questionne intérieurement et l'invite à s'ouvrir. Une fois qu'il s'ouvre, il peut me montrer pourquoi il se sent ainsi. Par exemple, je fais un interview d'une personne pour un travail. Tout à l'air bien et sonne bien. Cependant, quelque chose n'est pas bien ressenti. Je me sens énervé et je me décide d'aller à l'intérieur de cette sensation d'énervement. Quand il change et s'ouvre à moi, la sensation vient que, ah, elle me rappelle Jane qui était arrogante et qui créait des tas de drames avec le personnel. A partir de ce point je peux prendre mon temps et investiguer dans le passé de Jane, si cela s'avère juste.

Copyright : C. Michael Smith Ph.D.

(C) Copyright 2009