



## Guérison par la lumière : Le regard de guérison

**Imaginez que vous êtes exposé à une lumière vive et ajustez tout votre accordage afin d'être réceptif à la lumière et appréciez la sensation d'être inondé de lumière, puis commencez à réaliser que cela vous fait prendre conscience que vous êtes un être de Lumière.**

L'étape suivante consiste à devenir conscient de sa propre lumière plutôt que d'accepter passivement une lumière projetée sur soi, et c'est le moment de la percée, lorsque vous prenez conscience que vous êtes la lumière. Cela commence par la prise de conscience de son aura et vous trouverez cela particulièrement vrai si vous vous concentrez sur le centre du cœur, car le centre du cœur est le centre de l'aura.

La meilleure façon de procéder est de voir son centre cardiaque comme le soleil et de se concentrer sur le rayonnement centripète du soleil autour des épaules, de la tête et tout autour du corps.

Il s'agit ensuite de relier la lumière de son aura à sa source, sinon on devient une lumière en soi. Le secret de cette opération consiste à se concentrer sur le centre de la couronne en tournant les globes oculaires vers le haut et en faisant l'expérience de la lumière au-dessus de la tête. En tournant les globes oculaires vers le haut, l'expérience de l'aura est totalement différente de celle que l'on fait en se concentrant sur le centre du cœur. On a l'impression de s'élever de plus en plus haut, de monter et de monter encore. La lumière semble se catapulte vers le haut comme l'eau d'une fontaine et retomber dans toutes les directions autour de vous. Vous devez en faire l'expérience par vous-mêmes car c'est une expérience indescriptible.

Avec le temps, vous pouvez découvrir une sorte de faisceau ou de colonne de lumière qui descend et remonte et qui semble être le cordon ombilical reliant votre aura à l'aura de l'univers et vous sentez que vous attirez cette énergie lumineuse vers le bas dans le cordon ombilical.

Vous pouvez donc imaginer la fontaine de lumière et, au centre de la fontaine, une colonne de lumière se déplaçant vers le bas. Il est très intéressant de permettre à votre conscience de s'élever là-haut, en laissant votre corps au sol. Vous ne vous identifiez alors plus à votre aura, mais à la lumière qui la dynamise. Vous semblez devenir la lumière qui dynamise votre aura.

C'est extrêmement utile pour la guérison par la lumière, car la guérison par votre aura dépend de la quantité de lumière que vous pouvez émaner. La lumière que vous émettez doit être tirée d'une source située au-delà de vous-même, de sorte que la lumière de l'aura est limitée. En revanche, si vous pouvez vous identifier à la lumière universelle, ce qui signifie perdre votre identité personnelle, la quantité de lumière qui passe est incomparable.



L'une des façons de canaliser cette lumière est de passer par le troisième œil. Le troisième œil est un merveilleux instrument de guérison si vous savez comment l'utiliser et voici les pratiques que je vous suggère de faire.

Fermez les yeux et prenez conscience de la lumière qui émane de vos yeux. Les yeux sont à la fois récepteurs de lumière et émetteurs de lumière, vous êtes donc conscient de deux faisceaux de lumière qui reçoivent et émettent. Tout cela a été constaté, bien que la plupart d'entre nous soient incapables de voir la lumière qui émane d'autres personnes. C'est comme une extension des yeux. On peut faire l'expérience de ce faisceau de lumière qui s'étend de la même manière qu'on peut faire l'expérience du rayonnement des mains.

Pour une pratique quotidienne, concentrez-vous simplement sur ces deux faisceaux de lumière et sur rien d'autre. Vous vous rendrez vite compte que ces deux faisceaux de lumière trouvent leur origine dans le centre de la couronne, et dans ce faisceau de lumière qui descend au milieu du chakra. Vous êtes simplement l'instrument de la lumière divine qui descend par le chakra couronne et qui est réfractée et passe par vos deux yeux.

Pour renforcer votre regard, vous pouvez faire converger ces deux faisceaux de lumière de sorte que lorsqu'ils se croisent, ils forment un projecteur suspendu dans l'obscurité à la distance de votre choix. Concentrez-vous très intensément sur cette lumière. Vous pouvez même déplacer ce projecteur vers l'avant, dans l'espace, et il vous donnera l'impression d'être attiré vers l'extérieur, car il vous entraîne dans son sillage.

Maintenant que nous avons développé une certaine puissance dans le regard, concentrez-vous à nouveau sur le troisième œil comme un faisceau de lumière et voyez si vous pouvez faire converger le faisceau du troisième œil sur le projecteur de sorte que vous ayez maintenant trois faisceaux de lumière convergeant sur le projecteur. Il est plus facile de se représenter le troisième œil comme le faisceau qui dévie à travers le centre de la couronne et qui est maintenant projeté vers l'avant et réfracté par la glande pinéale.

Les faisceaux vus par les yeux servent de lignes de chemin de fer donnant une direction. Maintenant, oubliez les rails et concentrez-vous sur le faisceau du troisième œil. Lancez-le vers l'infini et soyez toujours conscient de la lumière qui se descend et se réfracte à travers votre troisième œil. Essayez d'imaginer que le faisceau du troisième œil est de couleur violette. Maintenant, voyez si vous pouvez retirer votre centre de conscience du troisième œil afin de ne plus vous concentrer sur lui. Inspirez, tournez les globes oculaires vers le haut et tendez-les de plus en plus haut. Revenez maintenant à la position normale, mais gardez votre conscience au-dessus, de sorte que vous semblez regarder le troisième œil vers le bas, sur la terre, comme un scanner radar.



Rappelez-vous la pratique consistant à fixer vos yeux à l'infini. Voyez si vous pouvez le faire avec les yeux ouverts. Ne descendez jamais mais restez haut dans votre conscience en projetant la lumière vers le bas. Inspirez, tournez les globes oculaires vers le haut, y compris le troisième œil, puis retenez votre souffle et restez très fortement centré dans la lumière incréée. Expirez, baissez les globes oculaires, ouvrez les yeux, sans jamais descendre mais en gardant votre conscience très élevée et en étant conscient de rayonner la lumière à travers votre troisième œil. Puis vous inspirez à nouveau en relevant les globes oculaires vers le haut.

C'est le regard de guérison et vous remarquez que vous envisagez un monde extérieur totalement différent qui ressemble simplement à une projection, ce qui est apparent, alors que vous êtes conscient de ce qui se passe derrière ce qui est apparent.

C'est cela le regard de guérison, le regard qui perce la surface et ouvre le secret du cœur, qui est créatif et fait ressortir tout ce qui est caché dans la profondeur d'un être pour que Dieu devienne une réalité en lui. C'est le regard des Maîtres. C'est une énergie d'un type totalement différent de celle utilisée avec les mains. Pratiquez-la chaque jour et elle vous donnera le regard de la guérison.

*Pir Vilayat Inayat Khan*

Cet article a été publié pour la première fois dans le numéro 3 du Journal Caduceus, printemps 1988.  
<http://www.caduceus.info>