

# ÉTAT DE RÉCEPTIVITÉ ET D'ÉMISSION

On ne peut remplir une bouteille pleine. Pour recevoir il faut être vide. Il faut donc être disponible. Dans une conversation avec un individu, si vous voulez l'entendre il faut l'écouter. Donc, il faut impérativement prendre l'habitude d'être détendu, calme, perméable, disponible. Il faut travailler le lâcher prise en restant toutefois vigilant.

Il faut dans cet état de disponibilité prendre conscience du sens de réceptivité, c'est-à-dire de -l'observé à l'observateur. Sinon vous êtes dans un état d'émission et non de réceptivité.

Les éléments à cultiver pour améliorer l'état de réceptivité.

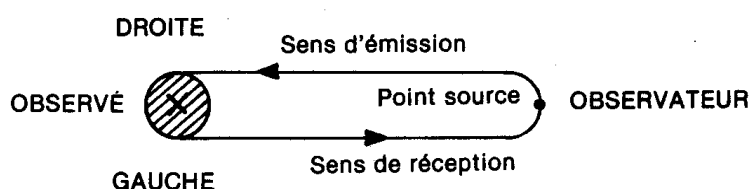
- Assurer la liaison entre l'observé et l'observateur.

Pour nous, du point source en détente sur l'ambiance frontale.

- Mobiliser les sens subtils et focaliser la pensée dans une concentration plus ou moins poussée vers le centre de l'ambiance.

- Améliorer notre état de réceptivité à partir du point source.

Ayant recentré nos facultés mentales au Point Source, il est très simple, sinon très facile, de créer en nous soit un état favorable à la réception en se « branchant » sur la gauche, c'est-à-dire en dirigeant la pensée et les sens subtils de ce côté, soit un état favorable à l'émission en se « branchant » au contraire sur la droite.



Pour recevoir il faudra être conscient du sens observé → observateur et

pour donner, être au contraire conscient du sens observateur ← observé.

La respiration joue un rôle pour intensifier la réception sur l'inspiration ou à l'inverse, intensifier l'émission sur l'expiration.

Ces principes sont évidemment d'une très grande importance pour les guérisseurs lorsqu'il s'agit de disperser ou de tonifier, en d'autres termes pomper de l'énergie à leur patient ou leur en donner.

Le temps neutre ou ambiance sattvique se réalise en se situant au Point Source, en respirant par les deux narines, tout en ayant conscience du circuit complet :

Observé → observateur → observé

avec les temps d'inspiration et d'expiration équilibrés, c'est-à-dire d'égale durée.

La pratique de ce recentrage au Point Source et de la mise en place de ce circuit donne rapidement l'impression d'une maîtrise de ces états, comme s'il suffisait d'agir sur deux boutons de commande, l'un situé à gauche pour devenir poste récepteur et l'autre situé à droite pour devenir poste émetteur.

Le fait même de pratiquer cette mise en place développe l'attention.

Dans le quotidien, nous devons cultiver trois éléments pour améliorer l'enregistrement.

1) vivre pleinement chaque minute de notre existence. Autrement dit être présent au présent.

2) assurer constamment la liaison observé/observateur en ayant les sens subtils en éveil et en concentrant plus ou moins la pensée dans sa forme.

3) Cultiver sans cesse l'état de réceptivité.

Un Chemin pour une ère nouvelle (L.11) Roger Clerc