

## LA SIGNIFICATION DES SENSATIONS LORS D'UNE SÉANCE DE YOGA NIDRA ?

Les sensations sont très variables d'une personne à une autre.

Vous pouvez vous assurer que la méditation guérit toujours et que votre corps prend exactement ce dont il a besoin dans votre pratique.

Deepak Chopra, né à New Delhi en Inde, est un penseur, médecin, conférencier et écrivain, il a compilé quelques-unes des plus courantes questions avec ses réponses.

Mais avant, je cite un extrait d'un livre de ma formation avec un professeur Indien, vivant à New Dehli.

Ensuite je vous ferai par des retours d'expériences dans mes cours de YOGA NIDRA.

### *Extrait du livre de Ravi*

#### 1- SON - ANAHATA

Chini – comme le mot » Chini »

Chin Chin

Sons de cloches

Conque, Luth, Cymbales, Flûte

Tambour et double tambour (Mridanga)

Tonner



#### 2- LUMIERE PENDANT LA MEDITATION

Au début, une lumière blanche de la taille d'une tête d'épingle peut apparaître au niveau de Ajna.

Diverses lumières colorées. Ce sont les couleurs élémentaires :

- Prithivi : la terre, a une lumière de couleur **jaune**.
- Apas : l'eau, de couleur **blanche**.
- Agni : le feu, de couleur **rouge**.
- Vayu : le vent, de couleur **fumée**.
- Akasha : l'éther, de couleur **bleue**.

L'apparition de lumières est un encouragement à SADHARA. Cela signifie que vous êtes en train de transcender la conscience physique. Il ne faut pas bouger le corps, lorsque ces lumières se manifestent.

#### 3- FORMES DANS LES LUMIERES

Forme brillantes ou formes physiques. Cela peut être :

- Votre ISHTA DEVADA (la divinité que vous choisissez) dans de magnifiques vêtements parés d'ornements, fleurs ou guirlandes, avec 4 mains et des armes.
- Des saints ou des sages.

***Ils apparaissent pour vous encourager.***

- Des jardins de fleurs de toute beauté, des temples, des rivières ou des montagnes.

***Ne pas s'attarder dessus, elles vous encouragent à croire en une conscience supra-physiques, métaphysiques.***

#### 4- SENTIMENTS DE SEPARATION

Se sentir séparé de leurs corps physiques. Tournoyer ou flotter dans l'air. En ressentir une joie immense, mêlé de peur et de joie.

#### 5- CONSCIENCE COSMIQUE

L'esprit intérieur est retiré du monde, les 5 sens sont abstraits dans l'esprit. L'esprit individuel ne fait plus qu'un avec l'esprit cosmique. Les fonctions de l'intellect sont suspendues. Le yogi fait l'expérience de la conscience cosmique. Il se fait un grand changement dans l'apparence et les manières du méditant. Son visage rayonne, ses yeux sont plus brillants. Ils expriment la joie et la félicité.

La conscience cosmique est une faculté inhérente et naturelle chez tout le monde. De l'entraînement et de la discipline pour éveiller la conscience.

#### 6- PLEURS PENDANT LA MEDITATION

Lorsque notre esprit se vide du flux constant de nos pensées distrayantes, c'est là que certains de nos sentiments les plus enfouis et parfois non résolus peuvent avoir tendance à refaire surface. Lorsque ces émotions apparaissent soudainement, vous pouvez-vous retrouver complètement dépasser au point de vous mettre à pleurer instantanément pendant la méditation.

Les pleurs pendant la méditation sont souvent **une manifestation d'émotions non résolus et réprimer de notre subconscient**. Lorsque votre esprit est libre de toute pensée, vous êtes capable de vous regarder en face. Et lorsque vous le faites, vous n'aimez pas toujours ce que vous voyez. Mais ce n'est pas une mauvaise chose. Il est sain pour vous de verser une larme pendant cette pratique, ou de vous effondrer complètement. Cela signifie que vous prenez contact avec vous-même. Cela vous donne l'occasion de vous examiner, d'examiner vos émotions, de les laisser sortir et vous donne une chance de guérir. Un fait important à noter est que les pleurs pendant la méditation peuvent être le résultat de déclencheur négatif ou positif.

Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles vous pouvez-vous retrouver à pleurer pendant cette période si particulière :

- Atteindre la conscience de soi. La méditation est un outil qui nous aide à être plus en contact avec nous-mêmes, une prise de conscience peut mettre en évidence nos défauts qui peuvent finir par nous faire pleurer pendant la méditation.
- Une vague de paix et de bonheur. Se sentir profondément heureux et en paix est une chose qui peut vous faire verser une larme pendant la méditation.
- Atteindre l'auto compassion la méditation peut nous aider à être plus gentil et à nous pardonner ce qui peut amener à verser une larme ou deux.
- Se libérer des émotions désagréables. La méditation est un excellent moyen d'essayer de résoudre des problèmes. Si vous avez eu des sentiments de culpabilité, de blessures ou de colère, prendre le temps de méditer vous aide à faire le tri dans ses émotions négatives et les libérer, afin qu'elle ne vous accable plus. Cet acte pourrait vous amener à pleurer pendant la méditation, car vous n'êtes plus accablé par ses sentiments négatifs.
- Prendre conscience d'une certaine vérité.

### **DOULEUR DANS LE CORPS ET MAUX DE TETE (1)**

Les douleurs sont plus fortes et les épaules et les bras deviennent lourds.

#### **La réponse :**

Parfois, nous pouvons éprouver des douleurs articulaires et musculaires au cours de la méditation pendant qu'**un traumatisme profond du passé est en train de se libérer**. Cela ne signifie pas que vous méditez incorrectement. Au contraire, cela signifie que votre pratique est efficace et correcte parce que vous guérissez votre vieux conditionnement très rapidement.

Continuez simplement à méditer sans effort et ne vous occupez pas trop du processus de libération physique. Il se terminera une fois les contraintes stockées seront éliminées.

Il serait utile de faire les asanas de yoga avant et après la méditation pour aider le corps à se libérer de l'ancienne douleur.

### **VAGUES D'ENERGIE ET MAUX DE TETE (2)**

Une vague d'énergie qui remonte en tournant votre esprit presque à 360 degrés. Et engendre quelques sensations de douleur au centre de votre tête.

#### **La réponse :**

On dirait que cette vague d'énergie a activé la libération d'un stress profond ou d'un conditionnement qui n'a pas encore été complètement libéré auparavant. Parfois, cela peut prendre quelques jours, voire quelques semaines, pour que certains schémas profondément gravés guérissent complètement, et pendant ce temps, il peut y avoir un certain inconfort dans le corps lorsque la structure physique s'en débarrasse.

### **RESSENTIMENTS DE NAUSEE ET DE CHALEUR**

Une énorme vague de nausée et de chaleur vous submerge.

#### **La réponse :**

Il s'agit d'un processus de libération physique.

Si la nausée et la chaleur vous emporte, votre esprit est complètement pris dans ce processus de libération physique. Si trop intense, arrêtez la séance et respirez.

### **SENSATIONS CHATOUILLEUSES**

Ressentir une sensation très chatouilleuse dans votre cœur. Cela vous donne simultanément envie de rire mais il y a aussi un sentiment d'anxiété ou de peur qui y est attaché. Avoir l'impression que votre cœur s'est ouvert et que vous ressentez qu'une partie de vous est très vulnérable ou effrayée, mais en même temps une autre partie de vous reste très apaisée. Qu'est-ce que cela pourrait signifier ?

#### **La réponse :**

On peut avoir presque n'importe quel type de sensation physique pendant la méditation dans n'importe quelle zone du corps. Parce que le corps et l'esprit sont si étroitement liés, lorsque le mental connaît une plus grande expansion dans la méditation, le corps acquiert un état de repos suffisamment profond pour normaliser les déséquilibres qui y peuvent être stockés.

La sensation chatouilleuse dans votre cœur signifie simplement qu'il y a une certaine normalisation qui permet une expression plus complète de vos émotions. Le sentiment d'anxiété ou de peur est un sous-produit de ce processus de compensation. Ne donnez pas trop d'importance à ces sensations et sentiments. C'est un processus précieux, mais ne vous concentrez pas dessus ; il suffit de retourner au processus de méditation.

## TICS PENDANT LA MEDITATION

Des « contractions » pendant la méditation.

### La réponse :

Les tics, les contractions ou autres mouvements physiques pendant la méditation sont monnaie courante lorsque **le corps se libère d'un conditionnement ou d'un stress plus intense**. Il est possible que ce processus de libération soit lié au fardeau de stress que vous portez. De toute façon, il n'y a rien à craindre. L'important est que vous le nettoyez et ne le stockiez pas.

Quel que soit l'origine des tics pendant la méditation, le yoga Nidra facilitera le processus de libération.

## DIFFICULTE A RESTER EVEILLE

### La réponse :

Si ce n'est pas systématique, ne vous en faites pas pour ça. Laissez simplement votre corps passer dans l'état dont il a besoin, et quand ce conditionnement ou le stress aura été éliminé, alors vos méditations reprendront leur caractère habituel.

## MOUVEMENT SPONTANE DES MAINS ET DE LA TETE

Vos mains (en particulier la main droite) se lèvent de leur propre chef et commencent à tourner. Ou comme si votre tête allait se tourner et tomber sur votre épaule droite ou gauche aussi loin qu'elle peut s'étirer. Les mouvements se sentent très forts et puissants, bien que lents et presque méthodiques.

### La réponse :

Lorsque l'esprit s'installe dans la méditation, le corps le suit en termes de repos plus profond, de respiration plus douce et de taux métabolique plus bas. Et chaque fois que le corps voit une opportunité de se reposer profondément, il profite de l'occasion pour **évacuer les anciennes tensions et les traumatismes qui pouvaient être conservés loin du passé**. Typiquement, ces contraintes sont physiquement libérées pendant la méditation avec peu de mouvement perceptible, mais parfois, lorsque le conditionnement ou le stress est imprimé plus profondément, vous pouvez éprouver des épisodes de mouvement physique plus prononcé ou exagéré dans la méditation pendant que le corps est en train de guérir.

C'est parfaitement normal. Assurez-vous simplement que vous maintenez une attitude neutre tout au long du processus. Une fois le conditionnement effacé, les mouvements s'arrêteront d'eux-mêmes.

## FROID DANS LES DOIGTS ET LES ORTEILS

### La réponse :

Éprouver du froid est cohérent avec le mouvement de l'énergie de la Kundalini qui accompagne l'expansion de la conscience.

## TOURBILLONNEMENT ET DESORIENTATION

Pendant la méditation, vous pouvez sentir la position de votre corps physique. Sans savoir si vous êtes sens dessus dessous ou à la verticale et avoir l'impression de tourner ou de tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur une spirale.

### La réponse :

De tels sentiments temporaires de déplacement ou de désorientation ne sont pas rares car le corps guérit divers traumatismes des sens. Habituellement, cela ne dure pas plus d'un moment. Si cela persiste et est inconfortable, arrêtez la séance. Après avoir retrouvé l'équilibre, vous pouvez recommencer. Une fois le stress sous-jacent a été libéré, votre sens normal de l'équilibre et de l'aisance reviendra.

## SE SENTIR EXPANSIF OU INCLINE

Eprouvez le sentiment comme si vous « grandissez » en remplissant toute la pièce ou en étant assis juste au-dessous du plafond. Avoir l'impression de pencher jusqu'à 45 degrés vers la droite, mais votre corps est vraiment droit.

### La réponse :

Ces expériences sont assez fréquentes chez ceux qui méditent. Comme la conscience devient plus raffinée et abstraite, c'est comme si les limites spatiales et l'orientation du corps pouvaient se sentir distendues ou déformées. Nous pouvons donc nous sentir très grand ou massif ou incliné ou tourné. Parfois, les gens rapportent que leur corps est incroyablement dense et même étranger à eux. Ce sont toutes les sensations de méditation normales résultant du fait que **l'esprit entre dans les domaines de pensée plus subtils.**

\*\*\*\*\*

## ANXIÉTÉ, TRISTESSE, COLÈRE

Lorsque vous commencez à méditer, il est possible que cela fasse ressortir en vous des émotions qui étaient cachées ou supprimées comme la tristesse, l'anxiété ou la colère. Cela s'explique par le fait qu'en vous installant pour méditer, vous avez décidé d'arrêter d'éviter en vous repliant sur des éléments externes et vous avez décidé d'entrer en vous. Il est ainsi normal que momentanément, cela fasse ressortir un peu plus d'anxiété et de tristesse. Ces émotions étaient sans doute déjà là auparavant mais vous ne les laissiez pas rentrer dans votre maison. Cela peut faire peur, mais rassurez-vous, il n'y a rien d'anormal chez vous.

Si vous ressentez beaucoup d'anxiété lorsque vous méditez, essayer de revenir aussi souvent que possible à votre respiration. Si le problème persiste, consultez un professionnel de la santé.

## FATIGUE, BAISSÉ D'ÉNERGIE

Il est possible que lorsque vous commencez à méditer, vous vous sentiez plus fatigué. C'est normal car vous n'êtes pas encore habitué à rester concentré sur le même objet pendant longtemps. Cette fatigue s'en ira au fil des semaines.

Les retours que j'ai à la fin des séances, sont toutes aussi intéressantes que variées.

## NUAGES NOIRS



Personnellement j'en vois parfois, en discutant avec d'autres.

Il représente que l'on est en train de mourir à quelque chose pour renaître. Il évoque le jugement, la critique et la haine. Il indique également un état de tristesse.

## LUMIERE BLANCHE

VOIR PAGE 1

## TREMBLEMENT DES LEVRES

VOIR PAGE 4 - TICS PENDANT LA MEDITATION

## ECORCES D'ARBRES

Voir des écorces d'arbres se détacher de son corps.

Après une ou des blessures physiques, les **écorces** qui décollent sont généralement morte. C'est la représentation, le signe que l'**arbre** ou vous-même étiez en mauvais état de santé.

Sous l'écorce qui décolle, il y a une nouvelle écorce déjà en place, donc l'arbre ne souffre nullement. **Vos anciennes blessures se libèrent.**

## PICOTEMENTS

Souvent, en relaxation, vous pouvez avoir des sensations (fourmillements, picotements...) dans les mains ou tout autour des mains. Idem pour les pieds, la peau du visage, etc ...

Si vous êtes attentif, vous pouvez peut-être même sentir des mouvements, des sensations de vague ou d'expansion – rétraction, des vibrations ou des différences de température dans certaines parties du corps.

**Ce sont des signes que vous activez votre énergie grâce au yoga nidra.**

## DES SCÈNES APPARAISSENT

La méditation étant un procédé en rapport avec l'âme et les émotions supérieures. Écrivez noir sur blanc les **scènes** que vous allez visualiser, et les sentiments qui s'y rattachent.

---

## DES VISAGES APPARAISSENT

Généralement, lorsque vous voyez ces visages, ce ne sont pas des fantômes. Il est rare que ces visages soient des esprits qui vous rendent visite... donc vous n'avez aucune raison de vous inquiéter.

Si vous continuez à voir toujours le même visage, alors il peut s'agir d'un esprit qui a un message pour vous.

**En revanche, si vous voyez les visages défiler, souvent il s'agit du reflet de vos pensées et impressions intérieures que vous commencez à syntoniser par clairvoyance, un peu comme si vous regardiez dans un miroir.** Quand cela se produit, votre cerveau cherche à attribuer des caractéristiques aux vagues configurations de lumière et d'énergie que vous recevez, et vous commencez à voir des visages qui défilent dans le noir.

**Par ailleurs, voir les visages lorsque vous avez les yeux fermés peut symboliser des possibilités futures, des personnes que vous allez rencontrer, des histoires que vous avez vécues et des ancêtres avec lesquels vous êtes lié.**

Vous pouvez avoir un aperçu des **réalités parallèles** ou simplement recevoir des informations psychiques sur les différentes étapes de l'expérience humaine. Après tout, vous ne faites qu'un avec le monde, et à mesure que vous vous ouvrirez sur le plan spirituel, vous commencerez à en faire l'expérience d'une manière unique.

*Si vous vous sentez inquiet, sachez que vous pouvez faire appel à la protection de l'Archange Michael. Vous pouvez aussi invoquer les anges pour vous aider à ouvrir davantage votre troisième œil pour mieux comprendre et déchiffrer ce que vous voyez.*

## VAGUES DE CHALEUR

Alors d'où vient cette chaleur ? Elle vient de l'énergie que vous êtes en train de produire à travers votre respiration et vos rétentions de souffle.

**Signe que vous activez votre énergie grâce au yoga nidra.**


## ELEVATION DES BRAS

---

## LES COULEURS

Le noir est "lugubre", le blanc est "pur", une vie "couleur de rose", le brun est "sobre", le gris est "modeste", le vert est "reposant", nous connectons « la passion et l'amour » au rouge etc.


Ce qui montre bien qu'il existe de fortes correspondances entre les sentiments et les couleurs.

 LE BLANC Indique que nous sommes dans la paix d'une plénitude à ce moment-là. Le blanc est « pur »

### L'ARGENT

Couleur du 4ème chakra

Symbole de pureté. Si vous voyez cette couleur lors de votre méditation, vous saurez que vous avez accompli d'immenses progrès dans votre vie, en termes de pureté : votre mental est en train de se purifier, ainsi que votre vital et votre conscience corporelle.

 LE VIOLET – MAUVE Indique des pensées spirituelles.

Couleur du 7ème chakra, concerne l'ouverture spirituelle. Se sentir relié à quelque chose qui nous dépasse. Elle correspond à la capacité d'apporter des idées du monde abstrait vers une forme concrète.

La couleur violette mauve est associée aux honneurs et au respect, elle symbolise le mental, la vision de la vie, la connaissance de soi, le discernement, l'intuition.

Le mauve incarne la noblesse et la jalousie, le violet est la couleur de l'initiation, du savoir et de la connaissance.

Le violet est associé à la spiritualité. On l'utilise les objets de couleur mauve pour accroître son pouvoir occulte et ses dons de divination, cette couleur est également liée au pouvoir, la couleur pourpre était l'apanage des rois.

Aujourd'hui, les couleurs: violet, mauve, sont associées aux personnes influentes, à l'ambition, et à la confiance en soi, mais aussi aux capacités psychiques et aux sciences occultes.

Violet est la couleur du Mercredi et de la planète Mercure.

Le violet est lié aux signes des Gémeaux et de la Vierge.

Pour prier on renforce le pouvoir de la couleur violette avec des bougies de couleur violette

### L'INDIGO – BLEU FONCÉ

Couleur du 6ème chakra en relation avec l'ouverture de conscience, l'expérience, la connaissance. La prise de recul par rapport au savoirs acquis : Le savoir devient connaissance par l'expérience.

Il est en rapports avec la vision du réel, l'intuition, la capacité de discrimination et le pardon.

### LE BLEU CIEL

Couleur du 5ème chakra, couleur symbole de la communication, de l'expression de soi, de la créativité et de la tranquillité, le bleu est une couleur qui évoque la paix, le calme et la volupté. Se rapporte donc à nos capacités de s'exprimer. Ce que nous sommes par la parole. Il est en rapport avec le cycle donner/recevoir. Et la communication avec autrui. C'est notre personnalité profonde. Plus nous sommes épanouies, plus notre chakra rayonne.

Les personnes ayant un point fort bleu dans leur aura sont détendues, équilibrées et se sentent prêtes à vivre dans une grotte et à survivre.

Lié à la gorge et aux voies respiratoires.

La couleur bleue est associée à l'amitié et à la sagesse.

Pour prier et méditer on renforce le pouvoir de la couleur bleue avec des bougies de couleur bleue

### LE VERT – LE ROSE

Couleurs du 4ème chakra se rapport à l'amour affectif, au besoin d'être aimé et reconnu, d'aimer et de reconnaître. Il est en rapport avec l'acceptation de soi, des autres et des situations. Il représente le service sans effort, la générosité, le romantisme et L'AMOUR. « La vie en rose »



Le **rose** évoque un besoin d'équilibre et de calme.

La couleur verte est associée à l'amour, au changement de vie et au renouveau.

Reposant, modifiant l'énergie ; capacité de guérison naturelle. Tous les guérisseurs naturels devraient l'avoir.

*Lorsque le souffle d'un zéphyr printanier a réveillé la nature longtemps engourdie par l'hiver et fait naître les premières feuilles, on salue avec joie ce prélude de la végétation, cette promesse des beaux jours et des récoltes abondantes. Voilà pourquoi le vert est le symbole de l'espérance.*

Le vert est le symbole de l'équilibre et du renouveau, de l'Amour, de la compassion et de l'harmonie.

Le vert est synonyme de nature, d'espoir, de hasard, de permissivité, de libertinage et de fertilité. Au fil du temps cette symbolique a évolué, l'aspect végétal et libertaire du vert étant aujourd'hui dominant.

Beaucoup croient que le port d'une pierre verte attire l'amour et favorise la conception.

*Pour les Egyptiens, Isis était le symbole de la mère. Déesse guérisseuse et protectrice des enfants c'est par elle que s'accomplissait le mystère de la vie et la légende raconte que la couronne d'Isis était ornée d'une grosse émeraude verte rendant fertile tous ceux qui la regardaient.*

Le vert est la couleur de la sagesse. On dit que porter des pierres vertes favorise la réceptivité à la nature.

Pour prier et méditer on renforce le pouvoir de la couleur verte avec des bougies de couleur verte.

Les personnes avec un point fort **vert** dans leurs auras sont des guérisseurs naturels.

Son aura témoigne d'une personne sensible.

S'il est faible, il se traduit par de la mélancolie.

Le vert représente le corps causal.

## LE JAUNE

Couleur du 3ème chakra Manipura.

Le Jaune est la couleur de l'estime et de la confiance en soi, de l'égo, de la puissance et du pouvoir. Le jaune représente l'intelligence. Concerne la maîtrise des émotions et notre place dans la société.

La joie, la liberté, le non-attachement et la libération des forces vitales. Les gens qui brillent en jaune sont pleins de joie intérieure, très généreux et pas attaché à quoi que ce soit.

Lié à la santé du système digestif, à l'alimentation. Il influence le métabolisme et l'énergie vitale.

Il régule le flux d'énergie psychologique et émotionnelle. Il est en rapport avec la capacité d'achever, d'accomplir. C'est la paix et la satisfaction.

S'il est faible, il se traduit par le désir de plaire et d'être reconnu.

Les pierres jaunes sont utilisées en méditation et en pratique de la magie pour accentuer les visions et le pouvoir astral. En prière et en méditation on renforce le pouvoir de la couleur jaune avec des bougies de couleur jaune.

Le corps mental est naturellement associé avec la couleur jaune attribuée à Mercure et aux conditions de la mentalité.

**Symbole de la gloire chez les anciens, le jaune est aujourd'hui celui de l'infidélité.**

## L'ORANGE

Couleur du 2ème chakra en relation avec la sexualité, la fécondité, la créativité, le jeu, l'inspiration.

Édifiant et absorbant. Elle représente la vitalité, la motivation. Elle apporte bonne humeur, optimisme et dynamisme. Elle aide à faire le plein d'énergie, le dynamisme et la joie.

L'orange est la couleur du corps astral, le rayon de guérison est le rayon orange et que les guérisons occultes se font sur le corps astral.

S'il est faible, il se traduit par la capacité et le désir de contrôler les gens. De la jalousie ou un certain isolement.

## LE ROUGE

Couleur du 1er chakra en relation avec la sécurité, la confiance en soi et la sagesse.

S'il est faible, il se traduit par des angoisses, il évoque la colère et l'irritation.

Le rouge est le symbole de l'amour, de la pudeur et de l'optimisme, de la vigueur, de l'instinct combatif et de ses tendances agressives, du désir amoureux, de la passion, du besoin de conquête.

Le rouge symbolise la naissance, la vie et la mort, le sang qui circule dans le le corps et l'esprit de l'homme, les émotions et la vie.

Les cristaux rouges sont utilisés pour attirer l'amour, déclencher la passion, traiter les problèmes de saignements, hémorragies, inflammations et troubles sexuels.

En prière et en méditation on renforce le pouvoir de la couleur rouge avec des bougies de couleur rouge

Une aura principalement rouge indique une personne matérialiste.

Les couleurs ternes, sans éclat, sont essentiellement terrestres. Leur influence est négative.

## LE MARRON

Couleur lié à la terre. Evoque quelque chose de difficile à évacuer dans l'inconscient et empêche l'énergie créatrice de croître.

Dérangeant, distrayant, matérialiste, niant la spiritualité. Indique des soucis d'un ordre matériel, tel que les soucis d'argent.

Il peut évoquer la nature, dans ce cas, il évoquera un bon ancrage.

LE GRIS Pensées sombres, pensées déprimantes, intentions peu claires, présence d'un côté obscur de la personnalité.

ROUILLE suggère la colère sourde, le mécontentement et les remords.

OLIVE est un indice de jalousie ou mesquinerie personnelle.

NOIR ARDOISE indique la dépression et l'inertie.

Le noir est « lugubre »

Ces couleurs terrestres se trouvent souvent associées, dans les visions, **avec des objets ou des scènes de caractère triste, sordide ou matériel.**

**Dans la sphère de la Lune** *violet, argent, blanc.*

Nous voyons des scènes de caractère moitié terrestre, moitié astral, entre rêve et réalité dans lesquelles nous prenons une part active nous-mêmes et souvent un rôle fantaisiste.

Nous y rencontrerons les corps astraux des personnes vivantes, les désincarnés, les entités astrales (*inférieures et supérieures*) et quelques guides ou missionnaires de l'astral qui sont suffisamment près de la Terre pour agir directement dans les séances de méditation.

**Dans la sphère de Mercure** *rose, orange, safran.*

Nous voyons les Temples et les Salles d'Enseignement et nous y rencontrons les Mages, les Maîtres des Rites et les Instructeurs.

**Dans la sphère de Vénus** *bleu, vert, citron,* nous voyons les scènes de la nature, les forêts, les bois, les champs cultivés et les gazons et nous y rencontrons les Sages, les Maîtres des Domaines Élémentaux et les Inspirateurs des Arts.

**Dans la sphère de Mars** *rouge,* nous voyons les troupes, les foules, les luttes, et nous rencontrons les Capitaines et les Champions des armées de la Foi, militants ou triomphants, les Saints et les Martyrs.

**Dans la sphère de Jupiter** *bleu,* nous voyons tout ce qui représente l'ordre et la justice, et nous voyons les Prêtres et les Prophètes.

**Dans la sphère du Soleil** *jaune éclatant ou or,* les visions sont plus rares, usuellement très fugitives et presque instantanées, mais qui laissent une profonde impression. Ce sont les visions spirituelles, généralement symboliques en caractère, leur signification n'est pas toujours apparente, mais leur effet est profond.

Nous voyons, dans cette sphère, nos vrais Guides Spirituels ou maître ascensionnés.