

Élever sa vibration

Notre vibration nous définit, chacun de nous a une vibration unique qui est **notre identité**. C'est quoi notre vibration ?

Tout simplement une sorte de note de musique unique que l'on émet et qui nous permet d'être différenciable. Mais si elle est unique et que la note ne change pas, l'intensité avec laquelle elle est émise, la clarté peut varier. C'est pour cela qu'on parle d'élever/d'augmenter notre vibration. La vibration n'est rien d'autre que de l'Énergie et l'Énergie est directement liée à nos corps subtils donc varie en fonction de ceux-ci.

Je vous conseille ce petit article pour étayer mes propos :

<http://www.lulumineuse.com/pages/articles-lulu/eclairage-sur-des-principes-simples.html>

Il faut savoir que quand on est en colère ou triste ou irrité, notre vibration en est impactée. On peut se l'imaginer par exemple sous la forme d'une Aura électrique autour de nous, ça pique, ce n'est pas lisse, c'est épineux et tendu. Au contraire quand nous sommes calmes et en paix, **notre vibration est fluide**, souvent on l'imagine de couleur claire et sans aspérité. En quelque sorte, **notre vibration est la somme de toutes nos auras** ! Si une de nos auras est tendue, notre vibration change.

Se sont principalement nos corps physiques, mentaux et émotionnel qui vont impacter négativement notre vibration, au contraire, nos corps plus élevés, plus subtils (6ème et 7ème chakras) vont réciproquement élever notre vibration.

Maintenir une vibration haute et lumineuse aide déjà à notre état d'esprit, pour se sentir bien, mais a aussi une influence sur nos réceptions. **Il est donc nécessaire lorsque l'on fait une communication animale que notre vibration ne soit pas trop basse.**

Cela est très logique !

Si nos pensées, notre mental ou nos émotions peuvent abaisser notre vibration, cela veut dire que quelque chose nous tracasse et donc que nous ne sommes pas dans des conditions optimales pour recevoir les messages de l'animal. On va donc faire en sorte de se placer et d'émettre une vibration meilleure pour accroître nos capacités de réception.

En apaisant nos émotions, en faisant taire notre mental, en ne ruminant pas nos pensées, on augmente notre vibration.

Donc pour nous élever vibratoirement, on va en même temps apaiser si besoin nos corps subtils les plus terrestres tout en réveillant nos corps subtils les plus « divins ».

comment s'y prendre ?!

Dans un premier temps il va falloir s'analyser et être honnête avec soi pour savoir dans quel état nous nous trouvons. La moindre tension, le moindre pincement négatif devra être perçu et compris, devra surtout être reconnu. Vous pouvez faire cela lors d'une méditation, tout simplement en vous laissant aller à l'observation de votre corps physique pour y repérer là où il y a des tensions. Demandez vous ensuite d'où proviennent ces tensions, demandez le avec votre Intention, et comme toujours prenez la première réponse qui vous vient.

Exemple : je constate une tension dans le bas de mon dos. J'ai les yeux fermés et mon attention est dirigée d'elle même à cet endroit. Je me demande dans ma tête « pourquoi ce mal de dos ? » et la première chose que j'entends c'est « travail », je comprend donc que le travail est la cause de mes maux ce qui va me permettre de faire une petite introspection là dessus pour mieux comprendre et m'en libérer ultérieurement.

Tout cela se fait très vite, on interroge ici notre subconscient via notre intuition !

Et ensuite ?

Ensuite on fait face à cette situation en nous, on l'accepte pour mieux s'en détacher et on comment un petit travail sur nous même qui peut durer plus ou moins longtemps.

Pendant ce temps on a quand même envie de communiquer alors grâce a des mantras (voir [cours](#)) ou encore des marches dans la nature on va élever temporairement notre vibration.

Je dis temporairement car si nous avons des tensions profondes, tant qu'on ne les traite pas elles vont refaire surfaces tôt ou tard, mais il est possible de les laisser de côté un moment afin de s'accorder une pause intérieure ce qui fait toujours du bien et nous fait faire un pas de plus vers le calme intérieur total, ce que l'on pourrait appeler Illumination et que l'on recherche tous.

Liste non exhaustive des petites choses qui nous font vibrer :

- faire une activité qui nous plait (dessin, musique, poterie, jardinage...)
- se balade dans la nature
- lire un livre que l'on a jamais le temps de lire
- boire une tasse de thé en observant le levé ou le couché du soleil
- s'occuper de son animal
- faire un petit nettoyage de la maison en conscience et en joie
- faire une sieste
- profiter de cette sieste pour faire un petit voyage méditatif

élever sa vibration vous l'aurez compris est quelque chose à faire en profondeur mais toutes ces petites attentions que l'on l'accorde pour la faire augmenter temporairement contribue irrémédiablement à l'élever en continu.

Prendre soin de soi c'est prendre soin de sa vibration. Prendre soin de sa vibration, c'est s'accorder avec le Tout, se mettre au diapason et être en accord avec l'Univers et donc Soi-m'aime.