

Joseph Ostrom

# AURA

## La percevoir et l'interpréter

**Comprendre et savoir lire  
les 7 couleurs de l'aura**

dauphin   
ÉDITIONS

# SOMMAIRE

## PRÉFACE

### 1. UNE EXPÉRIENCE

*COMMENTAIRE DU CHAPITRE 1*

### 2. QUESTIONS

*COMMENTAIRE DU CHAPITRE 2*

### 3. LE DOUBLE ÉTHÉRIQUE OU AURA DE SANTÉ

*LE CORPS PHYSIQUE AURIQUE*

*LE CORPS ÉTHÉRIQUE AURIQUE*

*LE CORPS VITAL AURIQUE*

*COMMENTAIRE DU CHAPITRE 3*

### 4. L'AURA SUR LE PLAN DE LA PENSÉE

*LE CORPS MENTAL AURIQUE INFÉRIEUR*

*COMMENTAIRE DU chapitre 4*

### 5. LE CORPS AURIQUE SUPÉRIEUR

*LE CORPS MENTAL AURIQUE SUPÉRIEUR*

*LE CORPS SPIRITUEL AURIQUE*

*COMMENTAIRE DU CHAPITRE 5*

### 6. LES AUTRES ÉLÉMENTS DU CHAMP AURIQUE

*LES ENTRÉES D'ÉNERGIE, LES RAYONS*

*LES ÉNERGIES GUIDES*

*LES FORMES-PENSÉES*

*LES CHAKRAS*

*FORME-PENSÉES ET CHAKRAS*

*COMMENTAIRE DU CHAPITRE 6*

## 7. LES COULEURS DE L'AURA ET LEURS SIGNIFICATIONS

LE VERT

LE BLEU

LE VIOLET ET L'INDIGO

LE ROUGE

L'ORANGE

LE JAUNE

L'OR ET L'ARGENT

LE MARRON

LE GRIS

LE NOIR ET LE BLANC

COMMENTAIRE DU CHAPITRE 7

## 8. LAURA ET LA GUÉRISON

LA LUMIÈRE VISIBLE ET LA GUÉRISON

LA RESPIRATION DES COULEURS

LES COULEURS, LEURS CARACTÉRISTIQUES

LA GUÉRISON DÉFINITIVE

LAURA PROTECTRICE

COMMENTAIRE DU CHAPITRE 8

## 9. COMMENT VOIR LES AURAS

LES ENFANTS ET LEURS VISIONS DE L'AURA

BONNES NOUVELLES

COMMENT S'Y PRENDRE

AIDES POUR DÉVELOPPER LA VISION DE LAURA

PORTRAITS D'AURA

COMMENTAIRE OU CHAPITRE 9

ANNEXE 1 PRIÈRE POUR AIDER À VOIR LES AURAS

ANNEXE 2

BIBLIOGRAPHIE

# PREFACE

*Il est paru, surtout ces dernières années, un certain nombre d'ouvrages sur l'aura<sup>1</sup>. Ils relatent tous à peu près la même chose : une expérience immédiate, visuelle, la perception d'arcs-en-ciel ou de halos lumineux autour des gens et des animaux. Ostrom est probablement très privilégié. Il voit les auras depuis sa plus tendre enfance, de manière innée, sans s'être jamais entraîné à le faire. Il pensait cette faculté commune, quand, des années plus tard, à l'âge adulte, il découvre par hasard qu'elle n'est le fait que d'un petit nombre.*

*On peut douter de ce type d'expérience, tant elle apparaît surnaturelle. Je ne m'y serais pas intéressé moi-même, si je n'avais pas rencontré plusieurs personnes, qui m'ont dit voir des choses évoquant les descriptions d'aura. Ce qui m'a paru le plus curieux, le plus probant, pourrais-je dire, c'est l'inquiétude de ces personnes : ayant constaté que leur expérience n'était pas partagée par leur entourage, elles n'osaient en parler, jusqu'à ce que je leur indique des ouvrages qui relatent des expériences analogues. Contrairement à Ostrom qui a maintenant beaucoup lu, ces personnes semblaient vierges de toute influence extérieure. Il s'agissait, apparemment, de témoignages de première main.*

*Le mot aura s'utilise dans le langage courant pour désigner une impression puissante, inexprimable par des mots, une sorte*

1. Je donne quelques références françaises, actuellement disponibles, dans la bibliographie en fin de volume (les renvois à la bibliographie sont indiqués par le nom de l'auteur, suivi de la date de l'ouvrage consulté, et non celle de la première édition).

*d'émanation ressentie face à certains êtres. Il semble exister à leur contact, une « présence » très particulière, qui ne repose sur aucun élément perceptible. Il s'agit d'une donnée immédiate, issue non de la conscience mais de l'« inconscience », de nos profondeurs mentales. Cette impression est plus frappante encore si l'on ne sait rien de la personne, qui puisse nourrir la réflexion. C'est a posteriori, en interrogeant son entourage, que l'on découvre généralement que cet être sort du commun, soit par la richesse de son expérience, soit par le rôle qu'il joue, quel qu'en soit le domaine (Ostrom en donne un exemple dans son chapitre 2, au sujet d'un acteur de cinéma). Nos sens auraient donc directement accès à des données hors de tout raisonnement, hors de tout stimulus identifié comme tel.*

*Ces deux types de perceptions, visuelle et intuitive, se rattachent au même mot aura. Selon le Petit Robert<sup>2</sup>, ce mot, qui en latin signifie « souffle », est apparu en français en 1793, pour exprimer une émanation subtile d'un corps. Postérieurement, il a pris d'autres sens, au niveau de l'épilepsie (1846), puis au figuré d'atmosphère autour d'un être (1923). Le terme du langage courant serait donc issu du langage ésotérique et non l'inverse. Mais peut-on s'appuyer sur les mots pour dire qu'il s'agit d'un phénomène unique, perceptible de diverses façons ? Si l'on se réfère à ceux qui perçoivent les auras, il s'agirait d'une seule et même chose. Face à un sujet, Ostrom dit qu'il perçoit visuellement les différentes couches de l'aura, leurs couleurs, et simultanément, qu'il en comprend la signification, d'une manière intuitive. La signification des couleurs lui apparaît évidente, sans avoir besoin de se référer à quelque source extérieure que ce soit. Elle lui est comme donnée, sans qu'il puisse vraiment dire comment.*

2. . Mon édition date de 1979.

*La complexité de la perception de l'aura est évidente. À l'inverse d'Ostrom, certains la décrivent comme intuitive dans un premier temps, puis sensorielle : ils réagissent, par exemple, au timbre de la voix, qui crée chez eux comme une vibration intérieure (harmonieuse ou dysharmonieuse) et se traduit secondairement en couleur, perçue par les yeux. Pour renforcer cette idée d'une perception complexe, on peut aussi parler de ceux qui disent sentir l'aura, avec les mains par exemple. Des guérisseurs, comme Acédo (1988) arrivent, disent-ils, à visualiser ainsi les organes et les maladies, avec une précision qui semble équivalente (ou supérieure) à celle de nos meilleurs instruments. D'autres utilisent une baguette de sourcier (ou un matériel équivalent) pour sentir l'aura, et ce qui affecte l'organisme ou le psychisme de l'individu.*

*L'ouvrage d'Ostrom a le mérite d'exposer une pratique d'une grande richesse. Il raconte comment, à partir de ses perceptions, il s'est mis à réaliser des « portraits d'aura », et cela maintenant depuis plus de vingt ans et plusieurs centaines de cas. Par rapport à la littérature, ses observations sont originales : la distinction de deux corps auriques, supérieur et inférieur, et l'identification d'un nombre important, tout à fait inhabituel, de couches auriques, porteuses chacune de significations spécifiques. Cependant, ce travail, dont les qualités sont évidentes, m'a semblé parfois un peu succinct dans les explications. Aussi, après chaque chapitre, j'ai, avec son autorisation, ajouté un commentaire, destiné à situer ses constatations et ses réflexions.*

*Le témoignage d'Ostrom devrait aider ceux pour qui la perception de l'aura est innée. Sa lecture enrichira leur expérience, en précisant ses éléments, en les étayant. Ils mettront ainsi en lumière des éléments méconnus, et éloigneront les inquiétudes qui peuvent surgir devant ces manifestations. Pour*

*ceux qui n'ont jamais vu d'aura, ce livre aidera à la percevoir. Quelques-uns auront des résultats brillants, identiques à ceux d'Ostrom, ou peut-être meilleurs. D'autres, probablement, resteront à une perception épisodique, fortuite, partielle. Ils acquerront néanmoins la perception d'un monde plus large et pourront répondre à des questions que nous commençons à entrevoir, sur un monde dont nous ignorons presque tout.*

*Il est assurément trop tôt pour considérer la perception de l'aura comme entrant dans le domaine scientifique. On ne peut faire actuellement qu'un travail critique, fournir au lecteur une base de réflexion assez solide, accessible en même temps qu'acceptable. Aussi j'ai voulu éviter toutes les notions vagues, les argumentations floues, destinées tôt ou tard à être remises en question.*

P.P. Wallon.  
Paris, avril 2023.

## 9. COMMENT VOIR LES AURAS

### LES ENFANTS ET LEURS VISIONS DE L'AURA

Lorsque j'étais enfant, je passais des heures à rêvasser sous un arbre et à m'émerveiller devant la couleur qui entourait les gens que je regardais. Comme beaucoup d'enfants, si j'avais entendu le mot *aura*, j'aurais peut-être imaginé une nouvelle friandise.

Mes parents n'étaient pas très religieux. Cependant ils nous envoyaient régulièrement à l'église le dimanche. L'église était pour moi une expérience ennuyeuse et parfois effrayante. J'aimais bien le Christ des missels du dimanche, entouré d'enfants, le visage amical et gentil. Il y avait de la Lumière tout autour de lui, comme autour des gens dans l'église et dans la rue, et des membres de ma famille. Mais les illustrations des livres que je lisais et les photographies étaient incomplètes. Cela ne me tourmentait pas vraiment que ces images ne montrent pas la lumière que je voyais. La plupart du temps j'étais occupé et je n'y prêtais guère attention. Jamais personne ne m'avait parlé d'elles, et je n'avais jamais pensé en parler à quiconque. Ce n'était qu'une partie de ma réalité, de ma manière de voir les choses.

Je suppose que si j'avais dit quoi que ce soit à ce propos, on m'aurait répondu que je l'imaginais. On m'aurait conseillé d'apprendre à distinguer la réalité de mes « fantaisies ». Cela arrivait aussi à mes camarades. Nous devons tous faire des choix à propos de ce qui était réel, guidé par nos parents ou professeurs. Nous devons sortir de l'enfance. Je suis heureux de n'avoir jamais mentionné les lumières. Si j'avais dit quoi que ce soit, je suis sûr que ma vie serait aujourd'hui bien différente. J'aurais, je pense, cessé de percevoir ces halos colorés.

Voici quelques mois, un de mes amis, Cliff, me téléphona. Sa voix était excitée. Il venait d'avoir une conversation avec son fils Derek, âgé de quatre ans, sur le mécanisme de la vision. Cliff est médecin et en même temps un photographe très doué. Il essayait d'approcher la manière dont un enfant de quatre ans comprenait la vision et la lumière. Cliff mis Derek dans une pièce sombre pour lui parler de l'ajustement de la vue aux conditions de luminosités différentes. Derek écoutait attentivement son père depuis un moment quand il lui raconta spontanément ce qu'il voyait dans l'obscurité. Il décrivit une lumière bleutée autour de chaque membre de sa famille, ainsi qu'une sphère de lumière incandescente dont il dit qu'elle portait un nom.

Cliff me téléphona immédiatement pour savoir si Derek pouvait réellement voir les auras. Cela me parut le cas. Je lui suggérai d'inciter son fils à dessiner ce qu'il avait vu. Derek aimait colorier, il ne fut donc pas difficile de le convaincre ; il réalisa en fin de compte cinq esquisses. Un de ses dessins montrait les visages de chacun des membres de sa famille, cernés d'enveloppes qu'il décrivit comme des lumières bleues (figure 12). À la base de l'enveloppe la plus volumineuse, il avait dessiné une tache noire dont les rayons pénétraient les autres enveloppes. C'était la « personne » invisible que Derek décrivit comme une sphère de lumière nommée Sikenfru. Il

représenta aussi le nom de Sikenfru sur le dessin par un « e » et un « o » qui, selon lui, devrait être e & O. Un autre dessin faisait le portrait de Sikenfru avec des lignes rayonnantes et avec le symbole de son nom en son centre (figure 13). Cliff nota soigneusement tout ce que Derek avait dit à propos des lumières bleues et de la boule de lumière nommée Sikenfru. Quelques jours plus tard, ils vinrent me rendre visite et Derek me montra fièrement ses dessins et me les expliqua.

Derek a la chance d'avoir des parents d'esprit ouvert, qui peuvent comprendre que leur enfant ait accédé à des réalités que la plupart d'entre nous ont oubliées depuis longtemps. En grandissant, Derek s'ajustera aux réalités que nous partageons tous. Il progressera dans la vie tout en conservant la conscience que notre univers est merveilleux et que ses possibilités sont infinies. Et il sera certainement un peu plus avancé que d'autres, à ce sujet.

## BONNES NOUVELLES

Beaucoup d'entre nous, avec un entraînement adéquat et une attitude correcte, peuvent retrouver la vision des auras et l'utilisation d'autres capacités dites extra-sensorielles. Dans mes travaux pratiques, j'ai guidé des centaines de personnes vers la visualisation, dans le but de les entraîner à voir les auras.

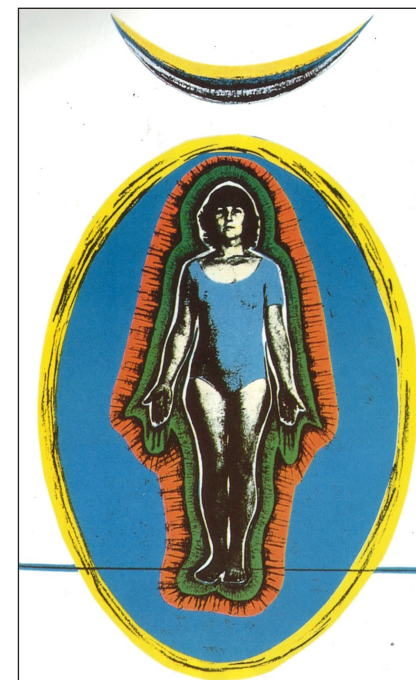
Avant de commencer l'exercice, je demande à ceux qui pensent avoir déjà vu une aura de lever la main. Je note combien ne lèvent pas la main pour voir ce qu'il en restera après l'entraînement. Quand l'exercice est terminé, je demande aux participants de dire ce qu'ils ont vu. À chaque fois, beaucoup de ceux qui n'avaient jamais vu d'aura disent avoir vu de la lumière

autour de leur partenaire, et souvent même de la couleur. Ceux qui avaient vu les auras avant l'exercice disent qu'ils ont vu bien davantage après. Ceux qui n'avaient jamais rien vu avant sont généralement très excités et racontent tous les détails de leur expérience. Quelques-uns disent qu'ils découvrent un très important sentiment de se *réaliser*. C'est un peu comme si leur vision avait été enfermée auparavant, et qu'ils avaient passé des années à attendre que quelqu'un leur dise qu'il était normal d'utiliser cette capacité.

## COMMENT S'Y PRENDRE

Dans le premier chapitre, j'ai décrit la manière dont les yeux perçoivent les auras. Je vais approfondir ces notions. L'aura est perçue par notre vision périphérique, non-focale. Dans le champ perceptif d'un œil, il y a cent trente millions de *bâtonnets*. La plupart d'entre eux sont situés à la périphérie de ce champ. Ce sont des récepteurs de la lumière faible, notre vision nocturne. Les bâtonnets synthétisent la rhodopsine, connue aussi sous le nom de pourpre visuel, qui est extrêmement sensible à la lumière. Au centre du champ visuel, la zone des *cônes* renferme sept millions de ces cônes. Ce sont des récepteurs de la vision précise, qui fonctionnent en lumière forte. Ils ne semblent pas impliqués dans la vision des auras. La lumière faible est nécessaire pour voir les auras parce que ce seraient les bâtonnets qui percevraient la lumière subtile des émanations auriques.

Trouvez chez vous une pièce dont vous pouvez contrôler la luminosité. Tirez les volets et les rideaux. Mettez face à face deux chaises, approximativement à deux mètres cinquante l'une de l'autre. L'une des chaises doit être dos au mur, à la distance de cinq centimètres environ de ce mur. Le mur doit être blanc ou



*Les corps auriques. le corps physique aurique (mince bande blanche), le corps éthérique (en vert), le corps vital (en orange), le corps astral (en bleu), le corps mental (en jaune), le croissant (le corps aurique supérieur), la partie interne du croissant (le corps spirituel).*

sombre, uni, sans bibliothèque ni bibelots. Les papiers à motifs causent des difficultés dans la vision des auras, et doivent toujours être évités.

J'utilise un drap noir mat pour éliminer toute confusion entre les couleurs de l'aura et celles du fond. Ce drap mesure 1,80 m de long sur 1,20 de large, il est monté sur une tringle en haut et en bas pour diminuer les saillies et les plis quand il est tendu (les saillies dans le drap sont à l'origine d'ombres qui peuvent

déranger l'observation). Il doit tomber presque jusqu'au sol et monter suffisamment haut (environ un mètre) au-dessus de la tête du sujet. Votre sujet doit être dos au drap, sa tête à une distance de cinq à sept centimètres du drap et centrée sur celui-ci. Certaines personnes m'ont dit qu'elles préféreraient utiliser un drap blanc. Le gris est aussi un excellent fond. Il est important de toujours conserver les mêmes conditions d'examen. Les couleurs auriques sont si subtiles que tout changement dans le fond d'un sujet à l'autre changera la perception des couleurs. Le mieux est de conserver une même tonalité pour le fond et de déterminer les couleurs à partir de ce fond avant de tenter quelque changement que ce soit.

Il y a plusieurs années, on m'a demandé d'assister à un colloque métaphysique. L'organisateur de ce colloque, une femme à la poigne énergique, avait entrepris l'énorme tâche de réunir des fonds pour son groupe de recherches métaphysiques. C'était son premier colloque et elle avait beaucoup à apprendre. Elle fit l'erreur de louer une salle bordée de baies vitrées sans rideaux, et qui avait au plafond des rampes fluorescentes, que nous ne pouvions pas éteindre séparément. Les lumières fluorescentes étaient aussi néfastes à ma vision des auras que l'auraient été de véritables sunlights. Je passais deux jours à prier et à demander à Dieu d'amplifier ma vision des auras pour que je puisse arriver au bout de ces quelques journées. Je voulais au moins faire voir les caractères généraux des auras. Je transpirais à chaque conférence, mais tout se passa bien, grâce à mes Amis des Champs Supérieurs. J'étais en colère contre l'organisatrice de la fête pour son choix de la salle, mais elle apprit beaucoup de cette expérience, et moi aussi. Je lui pardonnais (et nous nous mariâmes six mois plus tard). Carol a organisé bien des réunions depuis, et prend toujours en considération l'éclairage quand elle choisit le lieu des rencontres.

Les conditions d'éclairage sont cruciales pour le succès d'une session de vision de l'aura, spécialement pour le novice en la matière. La première fois, il faut se mettre dans les meilleures conditions de vision. Assurez-vous toujours qu'une lumière tamisée vienne d'une source située derrière vous, et asseyez-vous face à votre sujet. La lumière naturelle est la meilleure qui soit, qu'elle vienne du soleil à travers la fenêtre, ou d'une bougie<sup>3</sup>. Le soir j'utilise la lumière électrique habituelle, celle d'une lampe qui est posée derrière moi. De cette manière je peux voir correctement quand je fais le portrait de l'aura. Mais la plupart des gens préfèrent les bougies. Si vous utilisez une bougie, soyez certains que vous avez éliminé tous les courants d'air qui pourraient faire vaciller la flamme. Cela peut être très perturbant d'avoir des ombres qui bougent. Le jour, ajustez les rideaux pour avoir le meilleur éclairage. Il faut habituellement plusieurs essais avant de trouver les conditions les mieux adaptées à sa vision.

Maintenant demandez à votre mari (femme ou ami) de participer à votre expérience de vision d'aura. Bien sûr vos chances de succès sont plus grandes si votre sujet est intéressé lui aussi. Je vous suggère de trouver un ami qui souhaite aussi voir les auras. Chacun alors examinera, à son tour, l'aura de l'autre. Mettez une musique douce et relaxante. Faites cette expérience en étant aussi calme et tranquille que possible.

Je suggère aussi d'ajouter à ces conditions une technique mentale, qu'on peut utiliser avant toute visualisation, méditation ou session de vision d'aura. Vous devez, votre sujet et vous, commencer par fermer les yeux et prendre une profonde inspiration pour vous relaxer. Assurez-vous que vous êtes assis

3.. La lueur d'une bougie est considérée comme plus *naturelle* que la lumière électrique (*N.d.T.*).



le dos droit, les jambes décroisées, les pieds posés à plat sur le sol. Posez vos mains sur vos genoux, les paumes vers le haut. Faites alors en silence une prière pour vous aider à voir les auras, comme celle qui est en annexe de ce chapitre.

Maintenant inspirez profondément et, en expirant lentement, ouvrez les yeux. Ne les ouvrez par largement, faites-les juste assez pour observer au travers de la fente de vos paupières. Aidez-vous en penchant la tête en arrière et en regardant vers la base de votre nez. Souvenez-vous qu'il ne faut pas vous concentrer ni chercher absolument à voir l'aura. Soyez calme. Exercez-vous à regarder seulement le contour de votre sujet.

Je vous recommande de conserver un carnet d'observations. Si vous faites appel au même sujet plusieurs fois, il est intéressant de comparer les notes pour mettre à jour les constantes et les changements d'une session à l'autre. Notez les couleurs, les formes, les sensations, les symboles ou les images qui vous apparaissent. Vérifiez les rayons et les énergies guides. Si vous entendez quelque chose dans votre tête, un mot ou un message, écrivez-le. J'ai appris à prendre des notes et à faire des dessins de l'aura à mesure que je la vois, mais, si vous étiez débutant, vous devrez probablement être plus concentré sur le processus. Ne prenez alors de notes que mentalement. Ne les écrivez et ne dessinez qu'après.

En pratiquant cette technique vous renforcerez votre vision des auras. Cela deviendra chaque fois plus facile. Ne vous découragez pas, cela prend souvent du temps de développer pleinement cette capacité. Certaines personnes verront les couleurs, mais les autres ne constateront qu'une brume trouble d'une couleur gris bleue autour du sujet. Avec le temps les choses se révéleront peu à peu davantage à ceux qui pratiquent régulièrement.

Souvenez-vous que vous ne devez pas vous acharner à voir l'aura. Il est très important de maintenir une attitude calme. Laissez les choses arriver d'elles-mêmes, ne les forcez pas. Quand vous vous acharnez, vous bloquez par là même vos possibilités de vision. De fixer le regard risque de causer une « brûlure » forte de votre champ visuel. Vous avez certainement noté qu'en fermant les yeux, il apparaît parfois des images rémanentes, qui ont « brûlé » votre vision. Elles sont en négatif, ce qui était sombre quand vos yeux étaient ouverts est clair quand vous fermez les yeux. En maintenant les yeux fermés, ces images rémanentes disparaissent. Ceci traduit la resynthèse de la rhodopsine.

Quand les muscles des yeux se fatiguent, la position de l'œil va tourner légèrement et vous verrez l'image « de brûlure » là où devrait être l'aura. J'appelle ce phénomène la « fausse aura ». La fausse aura a une couleur terne, mais non la lumière de la véritable aura. Cette fausse aura a la couleur opposée (ou complémentaire) de celle des vêtements ou de la peau de votre sujet – par exemple, une personne habillée d'un pull rouge donnera une fausse aura verte, un pull violet donnera une fausse aura jaune, etc.

Quand vous regardez les auras, soyez joyeux, et amusez-vous...

## AIDES POUR DÉVELOPPER LA VISION DE LAURA



*Exemple d'aura lors d'une maladie mentale*

Beaucoup de gens ont des difficultés à voir les couleurs. Ils doivent souvent se familiariser et se sensibiliser aux différentes vibrations des couleurs du spectre. Les exercices suivants peuvent les aider.

### *Premier exercice*

Prenez deux douzaines d'enveloppes et numérotez-les de 1 à 24. Coupez des morceaux de papier (ou de tissus) de couleur représentant les sept couleurs majeures de l'arc-en-ciel,

suffisamment petits pour entrer dans les enveloppes. Demandez à quelqu'un qui ne participera pas à l'exercice de mettre un morceau dans chaque enveloppe, puis de les fermer. Quand cela a été fait, la personne doit écrire sur une feuille de papier le nom de la couleur et le numéro de l'enveloppe correspondante (sans bien sûr montrer cette liste à personne, elle ne sert qu'aux vérifications). La (ou les) personne(s) qui feront l'exercice ne doivent pas avoir vu l'opération précédente, ni la liste. Ils doivent essayer de visualiser la couleur qui est dans chaque enveloppe, sans l'ouvrir (ni regarder en transparence). Ils devront chacun écrire sur une feuille le numéro de l'enveloppe et leurs impressions sur la couleur du morceau enfermé dans l'enveloppe. Faites deux colonnes, une pour l'impression instantanée (obtenue en moins de quinze secondes), l'autre pour l'impression à plus long terme (cinq minutes maximum).

Pour obtenir cette seconde impression, la personne doit fermer les yeux et tenir l'enveloppe entre les paumes de ses mains ou tenir l'enveloppe contre le sixième chakra, et attendre qu'une impression se dégage.

Quand toutes les enveloppes ont été intuitivement senties, comparer la liste originale avec vos réponses. Cotez cinq points pour une impression instantanée correcte, deux points pour une bonne impression à long terme. Si vous avez fait seul cet exercice, comparez vos résultats avec des exercices précédents. Si vous faites cet exercice en groupe, comparez vos scores et faites un second tour. Mais rappelez-vous, ceci n'est pas une compétition. C'est un exercice pour vous sensibiliser aux vibrations des différentes couleurs. Amusez-vous et utilisez-le pour faire croître vos capacités.

### *Second exercice*

Un autre exercice amusant pour s'entraîner à la sensibilité aux couleurs est de penser à une couleur et d'essayer de la projeter sur une autre personne. C'est particulièrement amusant dans un petit groupe où chacun écrit ses réponses. On peut poursuivre cet exercice en demandant à une personne d'essayer de projeter une couleur sur toutes les autres. Les autres essayent alors de deviner cette couleur. Une lumière tamisée est bien sûr recommandée pour cet exercice.

Mais vous pouvez aussi pratiquer en utilisant vos deux mains. Vos mains sont d'importants émetteurs et récepteurs d'énergie. La concentration d'énergie est grande autour d'elles, et les émanations auriques également très importantes. Cela les rend plus faciles à voir qu'à beaucoup d'autres endroits (excepté la tête). Dans les mêmes conditions (lumière tamisée) que vous utiliseriez pour voir une autre personne, tendez votre bras et regardez votre main contre la toile que vous avez pendue au mur. Après un petit moment rapprochez votre main à vingt-cinq centimètres de votre visage et regardez attentivement entre les doigts et aux extrémités des doigts. Vous devriez voir l'énergie se déverser des extrémités des doigts. Remarquez aussi une mince bande (un à trois millimètres de large) de lumière bleu-grise immédiatement contre la peau. C'est le corps physique aurique. Il y a beaucoup à voir autour des mains. C'est un bon endroit pour s'entraîner quand on est débutant.

Mais on peut imaginer des méthodes différentes pour sensibiliser à la vision des auras. Il existe un exercice, qui a été imaginé par Oscar Bagnall. Depuis, il est très couramment utilisé dans l'enseignement de l'aura. C'est très simple. Placez vos deux mains, les paumes vers le bas, sur votre toile de fond, que vous aurez préalablement posé par terre. Les extrémités des doigts doivent se toucher. Puis séparez lentement les mains, et regardez les lignes d'énergie qui continuent à relier les

extrémités des doigts. Le sceptique dira que les lignes sont une illusion d'optique. Pour éliminer cette hypothèse, bougez une main vers le haut, et l'autre vers le bas (figure 16), et regardez à nouveau les liaisons entre les extrémités des doigts.

Vous pouvez vous amuser à imaginer d'autres exercices de visualisation d'aura. Plus vous pourrez travailler sur l'aura dans une ambiance positive et joyeuse, mieux vous pourrez la voir et la comprendre.

## PORTRAITS D'AURA

J'ai mentionné mes portraits d'aura plusieurs fois dans cet ouvrage. Le portrait d'aura est mon moyen de rassembler les données et de les fournir au sujet sous une forme qu'il peut comprendre immédiatement. Un portrait d'aura (figure 15) montre une personne entière, comme nous sommes réellement. Ce portrait d'aura est authentique. Le dessin de la tête a été changé pour protéger l'identité du sujet.

Maintenant vous devez avoir réuni suffisamment d'informations pour commencer. Quand vous pratiquerez la vision de l'aura et son analyse il se peut que vous vouliez faire les portraits d'aura de vos sujets. Cela ne demande rien de plus qu'une certaine habileté à dessiner. Je crois que cela peut être appris par n'importe qui – c'est une habileté technique comme n'importe quelle autre. Il faut avoir seulement une certaine volonté à travailler pour voir les émanations antiques, et le désir d'être en contact avec le côté intuitif de votre nature.