

Susan SHUMSKY

---

# L'Énergie des auras

---

Exploitez votre champ énergétique  
pour plus de clarté, de paix de l'esprit  
et de bien-être

Traduit de l'anglais par  
Laurette Therrien

Éditions  
TrajectoirE

# Table des matières



Prologue de Dannion Brinkley ..... 15

Introduction..... 17

## **Première partie : Découvrir votre champ énergétique**

Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'une aura au juste ?  
*Présentation des champs d'énergie* ..... 27

Chapitre 2 : Quelle est la luminosité de votre aura ?  
*Découvrir les énergies praniques* ..... 39

Chapitre 3 : Votre aura à facettes multiples  
*Explorer l'anatomie du corps subtil*..... 59

Chapitre 4 : Les auras vues par la science  
*Recherches sur le champ énergétique humain* ..... 79

**Deuxième partie :  
Expérimenter votre champ énergétique**

Chapitre 5 : Vous pouvez voir et sentir l'énergie	
<i>Expérimenter les vibrations subtiles</i> .....	99
Chapitre 6 : Quelle est la taille de votre aura ?	
<i>Cartographier et mesurer vos champs énergétiques</i> .....	113
Chapitre 7 : À quoi ressemble votre aura ?	
<i>Voir les auras et les formes de pensée</i> .....	129
Chapitre 8 : Quelle est la couleur de votre aura ?	
<i>Découvrir la lumière et la couleur</i> .....	145

**Troisième partie :  
Nettoyer votre champ énergétique**

Chapitre 9 : Guérir la statique environnementale	
<i>Guérir votre atmosphère aurique</i> .....	163
Chapitre 10 : Êtes-vous une éponge psychique ?	
<i>Développer la protection aurique et la maîtrise de soi</i> .....	185
Chapitre 11 : Votre mental : votre pire ennemi ?	
<i>Transformer votre corps mental</i> .....	209
Chapitre 12 : Les effets thérapeutiques de la prière	
<i>Nettoyer votre champ aurique</i> .....	225

**Quatrième partie :  
Renforcer votre champ énergétique**

Chapitre 13 : Utiliser la couleur et le son	
<i>Rehausser votre énergie vibrationnelle</i> .....	233
Chapitre 14 : Utiliser la respiration avec intention	
<i>Augmenter l'énergie pranique</i> .....	251

Chapitre 15 : Utiliser le mouvement énergétique	
<i>Revitaliser votre corps énergétique</i> .....	267
Chapitre 16 : Utiliser la kinésiologie intuitive	
<i>Outils pour renforcer votre aura</i> .....	279
Chapitre 17 : Utiliser la méditation profonde	
<i>Transformer votre champ énergétique</i> .....	301
Épilogue.....	307
Notes.....	309
Bibliographie .....	311
À propos de l’auteure .....	317

## Prologue



*par Dannion Brinkley*

Quand j'ai eu ma première expérience de mort imminente en 1975, mon âme est sortie de mon corps physique et je me suis retrouvé très loin au-dessus de mon corps. Flottant juste sous le plafond de ma chambre, je voyais que ma famille et mes amis essayaient désespérément de me ressusciter. C'est dans ces moments critiques que j'ai aperçu pour la première fois le champ énergétique humain, ou corps lumineux. Cette aura entoure tous les êtres vivants et affiche des teintes et des tons éclatants et prismatiques à facettes multiples, pareils à des joyaux.

Dans cet état de sortie hors du corps, j'ai pu voir que nos auras changent de couleur et d'intensité au gré de nos changements d'humeur. Pendant qu'ils luttaient pour me ramener à la vie, les auras de mes proches changeaient brusquement, avec des tons de rouge et d'orange profonds, suivant leurs sentiments de frustration et de désespoir. En avançant dans le tunnel et dans la lumière, j'étais toujours fasciné par la nature fluide et la beauté époustouflante des autres corps lumineux que je rencontrais sur mon chemin.

Bien sûr, dans la Cité de Cristal, j'ai eu la plus somptueuse des visions. Les 13 Êtres de Lumière qui m'ont accueilli dans le Hall du savoir étaient plus glorieux et brillants que tout ce que vous ne pourriez jamais imaginer. En y repensant, je me rends compte que les Êtres de lumière de l'Au-delà

avaient cette luminosité exquise parce que, tandis que nous évoluons spirituellement et que nous acquérons la capacité d'aimer inconditionnellement, notre aura s'intensifie et grandit de façon directement proportionnelle. Ayant eu la chance d'en faire l'expérience, c'est avec un immense intérêt que j'ai lu le livre de Susan Shumsky. L'ayant étudié d'un couvert à l'autre, il ne fait plus aucun doute dans mon esprit qu'elle a su capter la vérité et l'essence spirituelles de l'aura humaine.

Susan Shumsky est l'une des enseignantes spirituelles les plus authentiques et sincères que j'ai le privilège de connaître personnellement. Cette femme est un rare trésor qui vit selon ses convictions, et sa profonde connexion à la divinité intérieure est incontestable. Son intégrité et sa sagesse jaillissent dans ce livre captivant, qui aide chaque personne à voir et sentir l'énergie subtile et à guérir les blocages de son champ énergétique. Les affirmations et les prières offertes dans ce livre peuvent transformer votre vie. Utilisez-les dès maintenant et découvrez la paix de l'esprit, le bien-être, la joie, la clarté mentale, la maîtrise de soi et la force intérieure.

Dannion Brinkley,  
auteur de *En paix dans la lumière*

## Introduction



Cette planète traverse une spectaculaire transition spirituelle. Résultat : de nombreuses personnes se sentent perdues. Vous ne pouvez plus vous appuyer sur les institutions sur lesquelles vous comptiez autrefois. Pendant que les vieux modèles tombent en désuétude, une nouvelle façon de vivre testera votre capacité à compter sur vous-même comme jamais auparavant. Fini les vieux modèles, et, dans ce monde nouveau, ce sera à vous de choisir votre destin et de suivre un chemin unique fait pour vous. Il n'est plus question de suivre la norme tout en vous imaginant que gouvernements, employeurs ou quelque autre institution responsable assureront votre sécurité. Il n'y a pas de garanties, car la sécurité d'emploi, les pensions, les investissements et les économies disparaissent comme peau de chagrin, et les gens ont de plus en plus peur.

Dans cette atmosphère d'incertitude, une chose est sûre : les personnes autonomes et responsables d'elles-mêmes prospéreront, et si vous voulez survivre, vous devez pouvoir vous adapter à ce monde qui change radicalement. En ce moment, comme jamais auparavant, il est impératif d'accéder à la stabilité et à la force intérieure et de les maintenir. C'est pourquoi le moment est propice à la sortie d'une nouvelle édition de ce livre, déjà paru sous le titre *Exploring Auras*.

Ce livre acclamé et respecté de tous, qui a reçu des critiques très positives, a permis à un nombre incalculable de lecteurs de s'initier à l'usage de méthodes efficaces de guérison spirituelle pour acquérir une

plus grande force intérieure, devenir plus autonomes et accroître et maintenir leur intégrité. Ils sont des milliers à avoir trouvé dans ce livre une aide précieuse, en particulier ceux et celles qui travaillent dans le domaine de la santé holistique et qui utilisent ces méthodes pour aider leurs clients dans leur pratique quotidienne. Avec une couverture et un titre différents, et avec de nombreuses améliorations, cette nouvelle édition apportera un souffle d'autonomie et de responsabilisation à un nombre encore plus grand de personnes qui ont désespérément besoin de plus de force en ces temps de changements.

Qu'est-ce que les auras ont à voir avec l'autonomie? Vous découvrirez la réponse en étudiant les méthodes contenues dans ce livre, lesquelles vous aideront à nettoyer votre champ énergétique, à en augmenter la force et le charisme, et à faire en sorte qu'il reste clair, brillant et étincelant de l'énergie de la force vitale.

### *Mon expérience des auras*

Je me rappelle avoir vu une aura pour la première fois au début du cours secondaire. Il arrivait souvent que mon très excentrique professeur de mathématiques, M. Niederhut, grimpe sur son bureau et s'accroupisse comme un oiseau perché sur la branche d'un arbre. J'imagine que de ce point de vue avantageux, il pouvait accéder beaucoup plus facilement aux sommets de l'algèbre, poser des théories et tant d'autres principes ésotériques qui inspiraient tant ses élèves.

M. Niederhut avait une grande aura. Je pouvais voir l'énergie autour de sa tête, et les rayons de cette énergie circulaient et vibraient autour de lui. Mais en 1962, à l'âge de 14 ans, je peux affirmer avec certitude qu'aucune des personnes que je connaissais n'avait la moindre idée de ce qu'était une aura.

Heureusement, quelques années plus tard, mon amie Bev a commencé à m'ouvrir les yeux sur les énergies subtiles. Et grâce à son influence, je me suis lancée dans une aventure qui m'a menée de mon paradis hippie de Haight-Ashbury, aux sommets de l'Himalaya, en Inde, où j'ai étudié à l'ashram de Maharishi Mahesh Yogi, célèbre gourou des Beatles et de Deepak Chopra. J'ai passé 22 ans à l'ashram de Maharishi, dont 7 ans où j'ai fait partie de son personnel.



Durant mes années à l'ashram, j'ai médité jusqu'à 20 heures par jour. Je me retirais parfois dans ma chambre et n'en sortais pas jusqu'à huit semaines d'affilée. Ma nourriture était déposée à ma porte. Pendant parfois plus de quatre mois, je gardais le silence et aucun son ne parvenait à mes oreilles. Il m'est arrivé de jeûner plus de deux mois. Je pratiquais un complet célibat.

Après avoir fermé les yeux pendant 22 ans, j'ai enfin découvert une chose que je cherchais depuis toujours, mais que je n'avais pas trouvée en vivant à l'ashram. J'ai découvert comment écouter la « petite voix calme » du Dieu intérieur, comment communiquer et avoir un contact direct avec le Divin. Peter Meyer, de San Diego, fondateur de *Teaching of Intuitionnal Metaphysics*, m'a aidée à développer ma perception extrasensorielle (PES), le « sixième sens » qui sert à percevoir, sentir, discerner et voir les auras.

Dans ce livre, vous apprendrez quelques-unes des aptitudes qui m'ont aidée à développer ma perception sensorielle subtile, et vous utiliserez des méthodes susceptibles de rehausser la vôtre.

### *Ce que vous apprendrez ici*

Dans ce livre, vous apprendrez tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le champ d'énergie subtile, comment le voir, le sentir, le mesurer, le nettoyer, le renforcer et l'améliorer. Ce livre vous aidera à maîtriser plusieurs disciplines qui peuvent augmenter l'énergie de votre champ, parmi lesquelles la perception sensorielle subtile, la guérison spirituelle, la kinésiologie intuitive, la thérapie des couleurs et des sons, la respiration, le mouvement, la méditation, la prière affirmative et la visualisation.

Voici les bénéfices que vous pourriez retirer de l'utilisation des techniques faciles et éprouvées présentées ici :

- *Développer la perception sensorielle subtile pour voir ou sentir les auras.* Mary Albertson, psychologue de Vancouver, dans l'État de Washington, dit ceci : « J'ai toujours pensé que pour voir les auras je devais voir des formes colorées autour de la tête des gens. Je comprends à présent que je peux percevoir les auras en les voyant ou en les sentant les yeux fermés. Cette nouvelle habileté m'a été très utile dans ma pratique de thérapeute. »

- *Vaincre le syndrome de l'éponge psychique, de l'hypersensibilité et du vampirisme psychique.* « J'étais une éponge psychique comme celles dont parle Susan dans ses ateliers », rapporte Nel Kraft, un enseignant de Fort Worth, au Texas. « Depuis que j'ai commencé à utiliser ses techniques pour garder mon aura fermée à tout, sauf à mon moi supérieur, je me sens mieux dirigé intérieurement, plus ancré et moins influencé par les gens qui pensent savoir mieux que moi ce qui est bon pour moi. »
- *Développer l'autodéfense spirituelle, la protection aurique et l'autonomie.* Elliot Atkins, comptable de Denver, au Colorado, écrit ceci : « Un grand merci pour vos livres. J'ai lu un grand nombre de livres, de Deepak à Gawain et d'autres encore, et les vôtres sont de loin les plus complets, instructifs et importants. J'ai particulièrement aimé vos idées concernant la « protection ». Je pense qu'il faut que plus de gens sachent cela. »
- *Augmenter le pouvoir, l'équilibre, la concentration et la clarté dans votre champ énergétique.* Rose Ellerbie, mère de famille de Levittown, en Pennsylvanie, déclare : « Ma vie et mon esprit étaient en plein désarroi avant que j'apprenne comment guérir mon corps énergétique et me protéger des influences d'autrui. J'ai réussi à me centrer calmement comme jamais auparavant. Merci, Susan, pour vos merveilleuses techniques de centrage et d'ancrage. »
- *Apaiser et relâcher les vibrations denses dans votre entourage.* « À l'occasion d'un salon commercial, j'ai suivi l'atelier de Susan Shumsky, intitulé : "Comment augmenter les vibrations spirituelles dans votre magasin", dit Jonah Rathford, propriétaire d'une librairie à Omaha, Nebraska. « J'ai mis cela en pratique et j'ai chassé les toiles d'araignée astrales qui encombraient mon espace. La boutique est devenue plus lumineuse et attire une clientèle plus nombreuse qui, très souvent, me fait des commentaires sur les bonnes vibrations du magasin. »
- *Libérer les dépendances et les attachements cristallisés dans votre champ énergétique.* Jacob Radolfsky, vendeur de Hoboken, New Jersey, déclare : « Depuis que j'utilise les prières du livre de Susan

Shumsky, j'ai retrouvé l'espoir. Je me croyais perdu et ne croyais jamais pouvoir m'en sortir. Pendant des années, j'ai lutté contre l'alcoolisme et je me sentais impuissant. Ces prières m'ont aidé à devenir assez fort pour me joindre aux AA et suivre fidèlement leur programme.»

- *Coupez les liens et cordons psychiques pour créer des relations plus saines.* Russell Valkenberg, entrepreneur en construction de Memphis au Tennessee, dit ceci : « Les affirmations que nous avons apprises dans l'atelier de Susan Shumsky ont eu un effet puissant et positif sur ma façon de me voir moi-même dans mes relations avec ma famille, mes amis et mes collègues de travail. Maintenant, je me sens moins anxieux par rapport à l'opinion que les gens ont de moi.»
- *Se libérer des entraves psychiques : filets, pinces, chaînes, embûches, agrafes, tentacules, flèches, prisons, trous, fuites, armures, masques, carapaces, entités, de la statique environnementale et des zones géopathiques.* Voici le commentaire d'un massothérapeute de Bakersfield en Californie : « Depuis que j'utilise les prières de guérison que Susan a enseignées à notre église, je suis stupéfait de constater l'extraordinaire efficacité de ces simples affirmations. Je les utilise pour mes clients lorsque je vois des anomalies dans leur champ énergétique, et les résultats sont spectaculaires. Je tiens à dire à quel point ces prières de guérison ont changé ma vie.»
- *Guérir et augmenter les champs énergétiques humains et environnementaux.* Stephanie McMullin, coiffeuse à Milwaukee dans le Wisconsin, déclare : « Vos techniques de guérison ont eu un effet spectaculaire sur la santé de mon aura et de mon entourage. Elles sont si faciles à exécuter que même moi j'y arrive. Je sens la différence dans ma vie et à la maison, au travail et partout où je me concentre sur ces techniques. Merci pour ce cadeau, madame Shumsky. Vous êtes une bénédiction sur la terre.»

## *Ce que contient ce livre*

*L'énergie des auras* est divisé en quatre parties :

- La première partie présente le champ d'énergie humaine (aura) et explique comment l'aura donne vie aux personnes. Le chapitre 1 décrit l'aura et les bienfaits que vous procurera l'étude de l'aura. Le chapitre 2 explore le *prāna*, principe vital qui donne vie à votre champ énergétique. Le chapitre 3 fournit la carte routière de votre vie intérieure, les niveaux du corps subtil et les plans d'existence. Le chapitre 4 décrit les plus fascinantes recherches sur le corps subtil et le champ énergétique.
- La deuxième partie vous aide à voir, sentir et expérimenter l'énergie subtile à travers des méthodes différentes. Le chapitre 5 donne des exercices spécifiques pour vous aider à développer votre clairvoyance, et les sensations clairsentientes des auras. Au chapitre 6, vous apprenez à utiliser des outils tels que les pendules et les baguettes en L, afin de mesurer l'aura. Au chapitre 7, vous découvrez comment les clairvoyants voient les auras et les formes de pensée. Au chapitre 8, vous apprenez à interpréter la signification des couleurs que vous distinguez dans l'aura.
- La troisième partie vous aide à guérir non seulement votre propre champ aurique, mais aussi les champs énergétiques de votre entourage. Au chapitre 9, vous guérissez et transmuez les énergies environnementales denses, incluant les influences astrales et la statique environnementale. Au chapitre 10, vous ancrez et protégez votre champ aurique et devenez ainsi moins affecté par les influences environnementales. Au chapitre 11, vous guérissez votre corps mental, les formes de pensée et les émotions négatives. Le chapitre 12 offre des prières profondes qui guérissent et rehaussent votre aura.

- La quatrième partie présente des méthodes pour augmenter et améliorer votre champ énergétique. Au chapitre 13, vous utilisez la couleur et les sons pour vitaliser le champ d'énergie subtile et rajeunir le corps physique. Au chapitre 14, vous appliquez des méthodes faciles de respiration yogique qui rendent votre aura plus brillante et plus grande. Au chapitre 15, vous utilisez des exercices simples et puissants avec des résultats immédiats et durables qui revigorent votre champ énergétique. Le chapitre 16 vous aide à utiliser des outils servant à renforcer le champ énergétique humain et à guérir les zones d'énergie géopathiques. Au chapitre 17, vous pratiquez la méditation pour élever, renforcer, agrandir et dynamiser votre corps subtil et votre champ aurique.

### *Comment ce livre peut vous transformer*

Vous pourriez être enchanté, emballé ou interpellé par ce livre. Mais je vous garantis que vous serez transformé si vous êtes prêt à mettre en pratique les méthodes simples offertes ici. Ces techniques sont tellement faciles que n'importe qui peut y arriver. Il suffit de vouloir participer.

Vous pouvez changer votre vie et cela commence aujourd'hui. Vous pouvez vous défaire des blocages mentaux, émotionnels et énergétiques que vous avez stockés dans votre champ énergétique. Ces blocages ne vous sont plus utiles. Débarrassez-vous-en maintenant. Vous pouvez devenir un être libre, léger et joyeux. Maintenant que vous avez découvert ce que ce livre a à offrir, entreprenons ensemble un voyage percutant – un voyage qui élèvera votre esprit, libérera votre mental, guérira votre corps et fera chanter votre âme. On dit qu'un voyage de plusieurs milliers de kilomètres commence par un premier pas.

Faisons ce premier pas ensemble maintenant.

# Première partie



Découvrez vos champs énergétiques

## Chapitre 1

# Qu'est-ce qu'une aura au juste ?



## Présentation des champs énergétiques

«Celui qui reste près du soleil ne connaîtra pas l'obscurité<sup>1</sup>.»

– Nisargadatta

Au cours de mes voyages, j'ai rencontré Jodie, une massothérapeute de Dallas, qui avait étudié et pratiqué la guérison spirituelle pendant des décennies. Durant une séance privée avec Jodie, j'ai perçu avec mon œil intérieur une drôle d'anomalie dans son champ énergétique : on aurait dit une grande plaque de blindage épaisse et rectangulaire, placée devant son visage et sa poitrine. Je lui ai donné le nom de « plaque psychique », et cette plaque avait été installée dans son aura par Kriya, un soi-disant enseignant spirituel que Jodie considérait comme un maître spirituel hautement évolué. Après avoir utilisé une affirmation

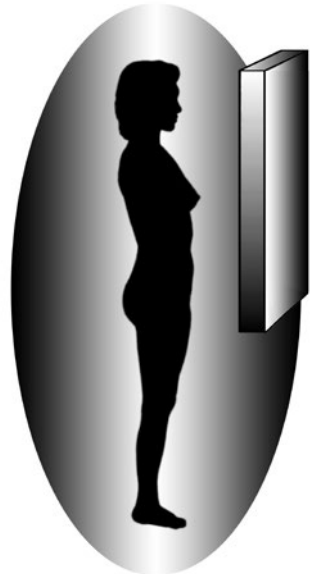


Figure 1a. Plaque psychique.

*Faites le test de QI de l'aura*

J'invite tous les experts à tester leur « QI aurique ». Peut-être avez-vous étudié la guérison spirituelle pendant des décennies et êtes-vous convaincu d'être une sommité en la matière. Peut-être pensez-vous que ce livre est trop élémentaire pour vous. Même si vous pensez être un expert, le test que voici pourrait vous disqualifier.

1. Que signifie le mot *aura* ?
  - A. Une sphère d'énergie.
  - B. Une bulle de protection.
  - C. Une brise.
  - D. Un cercle autour du corps.
  - E. Un biscuit au chocolat fourré de crème.
  
2. Qu'est-ce que le champ énergétique humain ?
  - A. Une place d'où l'on reçoit de l'énergie.
  - B. Un plan d'existence supérieur.
  - C. Une conscience supérieure.
  - D. Les corps subtils.
  - E. Là où l'on peut boire assez pour s'enivrer pendant cinq heures.
  
3. Que signifie le mot *prāna* ?
  - A. Continuer d'avancer ou de respirer.
  - B. L'énergie subtile.
  - C. Le souffle de vie.
  - D. Un exercice de respiration.
  - E. Un poisson mangeur d'homme.
  
4. Qu'est-ce qu'une forme de pensée ?
  - A. Une idée, habitude ou condition négative.
  - B. Une forte croyance ou idée qui s'est cristallisée.
  - C. Le corps mental.
  - D. L'inconscient.
  - E. Un fantasme concernant Kate Beckinsale.



La « tunique multicolore » de Joseph dans la Bible est une ancienne allusion au vêtement aurique (c'est-à-dire « rayonnant ») d'un grand prophète, indiquant son haut degré d'évolution spirituelle. Ses frères, qui étaient jaloux, ont volé cette précieuse tunique, ont jeté Joseph dans une citerne, puis ils l'ont vendu comme esclave pour 20 pièces d'argent. Plus tard, Joseph ayant correctement interprété le rêve du pharaon, a pu sauver le royaume entier de la famine. Il a donc été honoré et nommé dirigeant de toute l'Égypte<sup>3</sup>.

### Les significations des couleurs de l'aura

La lumière est vie. C'est la première manifestation de la création : « Dieu dit 'Que la lumière soit' et la lumière fut<sup>4</sup>. » La lumière blanche du soleil est un simple reflet de la pure lumière de l'Esprit saint, que seul l'œil intérieur perçoit. Cette lumière divine se manifeste dans votre aura en sept « rayons » cosmiques d'énergie pranique. Bien que les sept rayons

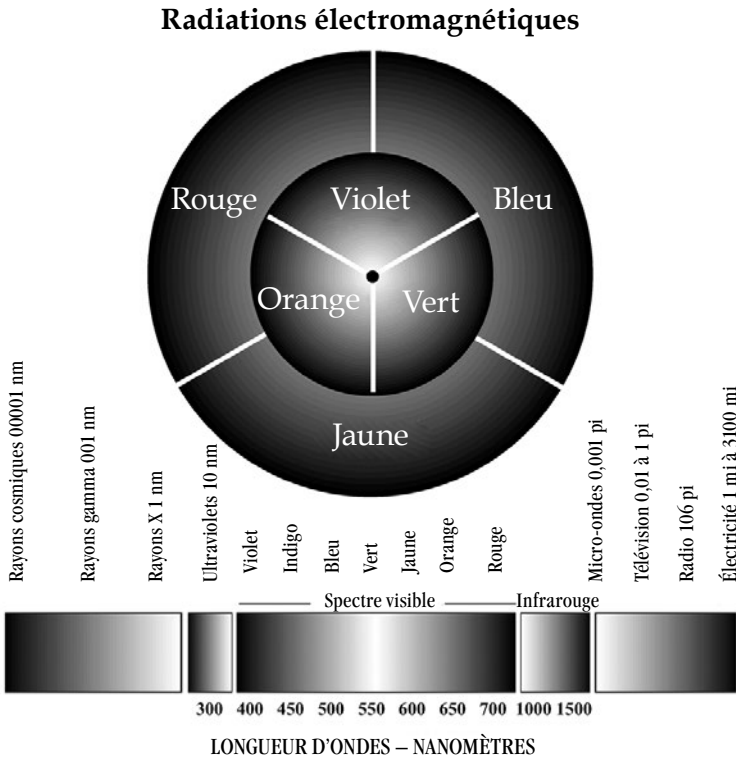


Figure 8a.

## Le monde astral/mental

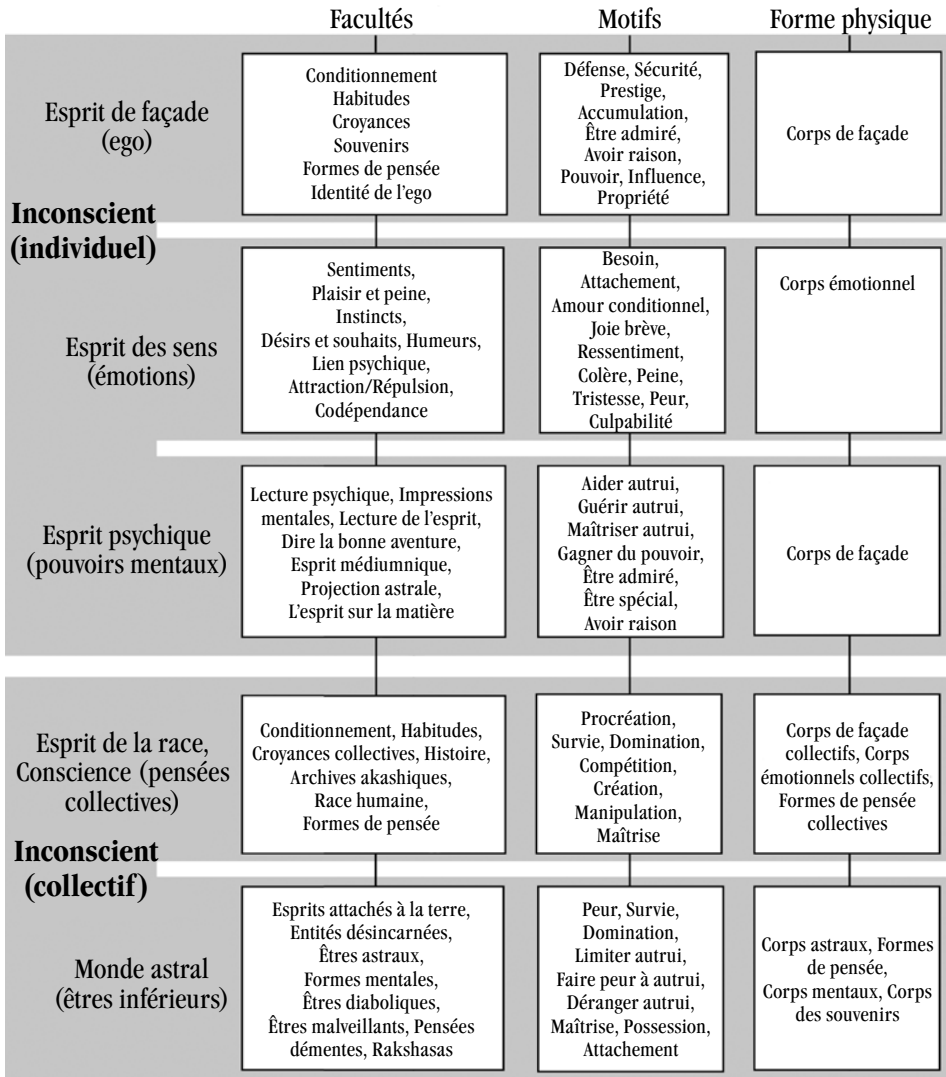


Figure 9a.

Le monde des entités a été ignoré par d'innombrables religions et philosophies qui nient son existence par pure crainte. Nombreux sont ceux qui ne veulent pas prêter foi au côté négatif de la vie. Pourtant, le monde des entités n'est ni effrayant ni négatif. Il a simplement besoin de guérir. Il est vital que nous apprenions comment guérir les expériences du monde des entités, parce que de telles expériences existent et que l'on ne peut les nier.