

EVALUATION DE VOS CHAKRAS

On dit des chakras qu'ils sont *ouverts* ou *fermés*, *bloqués* ou *débloqués*, *équilibrés* ou *déséquilibrés*, mais ces termes peuvent rester flous, et on fait rarement référence à notre conscience du chakra. Il peut être plus simple de voir les différents états de ces chakras comme des centres d'énergie qui tournent plus ou moins vite et dont la vibration augmente ou diminue. Leur état optimum est de tourner à une vitesse moyenne, ni léthargique, ni en surchauffe. Le résultat de l'exercice d'évaluation suivant aide à prendre conscience de cet état.

Pour chaque ligne des tableaux qui suivent, choisissez la description qui vous correspond le mieux, et faites le total des scores pour chaque tableau. Certaines phrases pourront vous paraître extrêmes, et vous aurez parfois du mal à vous situer, mais trouvez ce qui se rapproche le plus de votre tempérament. Comparez les totaux des sept tableaux. Celui qui comptabilisera le plus de points révélera le chakra sur lequel vous avez besoin de travailler en ce moment. Vous pourrez alors choisir un kriya et/ou une méditation qui vous y aideront, et les pratiquer pendant au moins une semaine, puis éventuellement refaire le test.

PREMIER CHAKRA

	Score 3	Score 0	Score 1
1	On dirait que vous avez toujours mal quelque part ou que quelque chose vous gêne.	Vous êtes toujours en bonne santé et vous vous débarrassez rapidement du moindre petit bobo.	Vous êtes généralement en excellente santé, avec quelques chutes occasionnelles pendant lesquelles vous êtes malade plusieurs jours.
2	Vous êtes très au-dessus ou très en dessous de votre poids optimum, ou ne savez pas du tout combien vous pesez.	Vous vous sentez bien dans votre corps et vous êtes à votre poids optimum.	Vous vous sentez proche de votre poids optimum.
3	Vous mangez mal, ou vous ne savez pas ce que vous devriez manger.	Vous savez que votre alimentation est assez saine et équilibrée.	Vous vous inquiétez de manière excessive de votre alimentation.
4	Vous êtes très endetté ou incapable de dépenser votre argent.	Vous n'avez ni besoin, ni soucis financiers. Vous gagnez assez facilement de l'argent et en avez toujours assez.	L'argent rentre, mais vous n'en avez jamais assez.
5	Vous avez une telle conscience spirituelle que vous n'avez plus les pieds sur terre.	Tout le monde vous considère comme une personne très pratique, qui a les pieds sur terre.	Vous avez tendance à ne vous occuper que du monde matériel, en excluant le spirituel.
6	Vous n'avez que de rares activités physiques.	Vous pratiquez régulièrement des activités physiques équilibrées.	Vous êtes obsédés par le sport.
7	Vous n'êtes pas très intéressé par la nature.	Vous êtes régulièrement en contact avec la nature.	Vous n'aimez pas rester loin de la nature.

DEUXIEME CHAKRA

	Score 3	Score 0	Score 1
1	Vous n'êtes pas du tout relié à vos émotions	Vous savez exprimer vos émotions au bon moment.	Vous ne pouvez pas arrêter d'exprimer vos émotions.
2	Vous n'avez pas d'envie sexuelle.	Vous avez une vie sexuelle active.	La sexualité vous préoccupe.
3	Vous ne parvenez pas à soutenir les autres.	Vous pouvez soutenir et encourager la progression des autres.	Vous ne pouvez pas vous effacer pour laisser les autres découvrir par eux-mêmes.
4	Vous êtes inconscient du flux des énergies.	Vous savez vous intégrer dans le flux des énergies.	Vous êtes perdu dans le flux des énergies.
5	Vous n'êtes pas souple (physiquement).	Votre corps est l'équilibre entre force et souplesse.	Votre corps est souple, mais vous manquez de force.
6	Vous n'êtes pas souple (émotionnellement).	Vous êtes à l'aise avec toutes vos émotions.	Vous avez des hauts et des bas émotionnels.
7	Vous prenez rarement le temps de vous détendre ou de prendre du bon temps.	Vous trouvez toujours le temps de vous détendre ou de prendre du bon temps.	Vous n'assouvissez jamais votre besoin de plaisir.

TROISIEME CHAKRA

	Score 3	Score 0	Score 1
1	Vous êtes manipulé, ou très influencé, par les autres.	Vous êtes conscient de votre pouvoir et vous êtes à l'aise avec.	Vous manipulez ou influencez excessivement les autres.
2	Vous manquez de confiance en vous.	Vous avez toujours confiance en vous, et à bon escient.	Vous avez tendance à avoir trop confiance en vous.
3	Vous atteignez rarement vos objectifs.	Vous vous fixez toujours des objectifs raisonnables, que vous atteignez toujours.	Vous avez tendances à vous fixer des objectifs irréalistes, que vous vous efforcez d'atteindre.
4	Vous manquez de volonté.	Vous choisissez le moment où exercer votre volonté.	Vous avez tendance à être trop sûr de vous.
5	Vous avez tendance à éviter les responsabilités.	Vous endossez vos responsabilités.	Vous avez tendance à vous sentir toujours responsable.
6	Vous semblez n'avoir jamais assez d'énergie.	Vous avez toujours assez d'énergie nécessaire à vos besoins.	Vous avez beaucoup trop d'énergie et parfois vous avez du mal à vous endormir.
7	Vous faites rarement ce que vous dites.	Vous dites ce que vous pouvez faire.	Vous faites ce que vous dites, quelles qu'en soient les conséquences.

QUATRIEME CHAKRA

	Score 3	Score 0	Score 1
1	Vous vous sentez souvent déprimé et triste.	Vous vous sentez toujours heureux.	Vous pouvez être dans un état d'exaltation, mais passez très rapidement d'heureux à malheureux
2	Vous sentez que rien ne va bien.	Vous sentez que toutes les choses sont comme elles devraient être.	Tout est parfait pour vous.
3	Il est difficile pour vous de vous lier d'amitié.	Vous êtes capable de vous faire facilement des amis et de les garder.	Vous avez beaucoup de copains, mais peu qui sont de vrais amis.
4	Vous maintenez rarement de longues relations avec les gens.	Vous avez plusieurs relations significatives et de longue date, en dehors de votre famille immédiate.	Aucune de vos relations de longue date n'est profonde, ni importante.
5	Vous n'êtes pas impliqué dans le monde qui vous entoure.	Vous prenez part au monde qui vous entoure.	Vous vous sentez au-dessus du monde qui vous entoure.
6	Souvent, vous ne voulez pas, ou ne vous sentez pas capable, de ressentir de la compassion.	Le sentiment de compassion vous amène à l'empathie.	D'habitude, la compassion guide vos actions.
7	Vous ne voulez pas souvent donner, ni partager.	Vous pouvez donner ou partager sans problème.	Souvent, vous donnez à ceux qui ne veulent pas ou qui n'ont pas besoin.

CINQUIEME CHAKRA

	Score 3	Score 0	Score 1
1	Vous n'êtes pas capable de vous exprimer comme vous le souhaitez.	Vous vous exprimez de manière appropriée.	Vous avez tendance à vous exprimer de manière précise et directe.
2	Vous trouvez difficile d'écouter les autres.	Vous pouvez entendre ce que quelqu'un essaie de vous dire.	Vous interrompez souvent les gens car vous savez ce qu'ils vont dire.
3	Vous n'êtes pas très créatif.	Vous êtes créatif de manière constructivement	Vous êtes créatif par période.
4	Vous n'aimez pas le son de votre voix.	Vous êtes à l'aise avec le son de votre voix.	Vous êtes épris du son de votre voix.
5	Vous ne pouvez pas vous concentrer sur plusieurs choses à la fois.	Vous êtes capable de synthétiser les différentes opinions d'un groupe.	Vous créez de la confusion chez les autres en soutenant plusieurs points de vue.
6	Vous avez peu de loisirs créatifs.	Vous avez plusieurs talents créatifs.	Vous êtes submergés par le besoin de créer.
7	Vous n'avez pas beaucoup de bonnes idées.	Vous mettez vos meilleures idées en actions.	Vous avez de bonnes idées mais si peu mises en action.

SIXIEME CHAKRA

	Score 3	Score 0	Score 1
1	Vous ne pouvez pas vous fier à votre intuition.	Vous savez accéder à votre intuition et l'utiliser.	Vous avez tendance à trop vous fier à votre intuition.
2	Vous refusez de reconnaître l'existence des phénomènes psychiques.	Vous avez accepté les phénomènes psychiques comme naturels.	Vous avez tendance à préférer l'explication extraordinaire plutôt que l'explication ordinaire.
3	Vous ne vous souvenez pas de vos rêves.	Vous vous souvenez de vos rêves et vous y pensez consciemment.	Vous avez souvent du mal à distinguer les rêves de la réalité.
4	Vous ne voyez pas votre voie spirituelle.	Vous voyez Dieu en tout.	Vous n'accordez aucune valeur aux voies spirituelles, que vous ne suivez pas.
5	Vous ne pensez pas à la qualité de la lumière.	Vous préférez la lumière naturelle.	La lumière artificielle vous dérange.
6	Vous avez une capacité de visualisation limitée.	Vous avez une capacité de visualisation très développée.	Vous vous fiez trop à vos visualisations.
7	Vous préférez les couleurs ternes.	Vous aimez toutes les couleurs, mais vous préférez porter des couleurs claires.	Vous êtes souvent attiré par les couleurs très vives, ou vous portez souvent ces couleurs.

SEPTIEME CHAKRA

	Score 3	Score 0	Score 1
1	Vous êtes conscient de ne pas très bien vous connaître.	Vous avez pris le temps de vous connaître et de vous apprécier.	Vous n'appréciez guère autre chose que vous même.
2	Vous avez du mal à méditer.	Vous méditez régulièrement.	Votre pratique de la méditation vous fait souvent arriver en retard aux rendez-vous.
3	Vous avez tendance à agir sans réfléchir aux conséquences.	Vos actions sont guidées par votre pratique méditative.	Vous ne prenez que très rarement l'initiative.
4	Vous n'analysez les choses que très rarement.	Vous réfléchissez et apprenez d'un dilemme ou d'une action.	Vous jugez trop toutes vos actions.
5	Vous n'allez pas dans les profondeurs des choses.	Vous observez tout de long en large, et de haut en bas.	Vous vous immergez dans des détails inutiles.
6	Vous n'avez jamais fait l'expérience de quelque chose dit « spirituel ».	Vous avez intériorisé une ou plusieurs profondes expériences spirituelles.	Vous n'avez pas d'intérêt autre que pour les expériences spirituelles.
7	Vous ne concevez pas Dieu de manière claire.	Dieu est avec vous.	Vous êtes avec Dieu.