DR LUC BODIN

La méthode AORA

AORA constitue une révolution dans les techniques médicales et psycho-énergétiques, pour ne pas dire psychologiques. Car elle permet en quelques minutes de soulager un grand nombre de problèmes de santé présents tant sur le plan physique que mental. Pour obtenir cela, aucune formation n'est nécessaire. Tout le monde est capable de réaliser cette prouesse. Il suffit de prendre un peu de temps et de se concentrer sur son problème. C'est aussi simple que cela.

AORA fut inspirée d'autres techniques comme la méditation, la sophrologie, la PNL[1], le Bowen... mais aussi de mon expérience en tant que médecin conventionnel d'abord mais aussi de praticien en médecine énergétique.

Tout cela pour arriver à une méthode très simple et épurée que même les enfants peuvent facilement réaliser. C'est d'ailleurs peut-être là l'unique difficulté de AORA, c'est qu'elle est tellement simple et rapide que beaucoup de personnes ont peine à y croire et refusent même de l'essayer. Pourtant c'est en l'essayant que vous ferez votre propre opinion.

La signification du mot AORA

Le mot AORA présente par lui-même un fort niveau vibration. Il provient de l'hébreu AOR qui signifie lumière. Sa valeur secrète est le 42 qui correspond aux 42 lettres formant le nom de Dieu. Quant à RA, c'est le nom du Dieu solaire chez les égyptiens. Tous les matins, il sort victorieux de son combat contre les forces de l'obscurité et vient éclairer la Terre pour une nouvelle journée. Ainsi, AORA signifie **«mettre en lumière».** Car nous allons apporter la lumière de notre attention sur les problèmes dont nous souffrons... la lumière de notre attention, la lumière de notre compréhension, la lumière de notre amour... qui est aussi la lumière de la guérison.

Mais AORA possède aussi d'autres niveaux de signification comme l'Alpha (lettre A) et l'Oméga (lettre O) qui représentent le début et la fin d'un cycle sous l'action de l'esprit-réflexion (lettre R), ce qui conduit au début d'un nouveau cycle symbolisé par l'Alpha (lettre A).

De plus AORA n'est pas sans rappeler le mot espagnol «ahora» qui signifie «maintenant». Ainsi, AORA se réalise quand nous sommes présent ici et maintenant, mais aussi cela indique que son action a un effet quasi - immédiat.

1) PNL : Programmation Neuro-Linguistique.

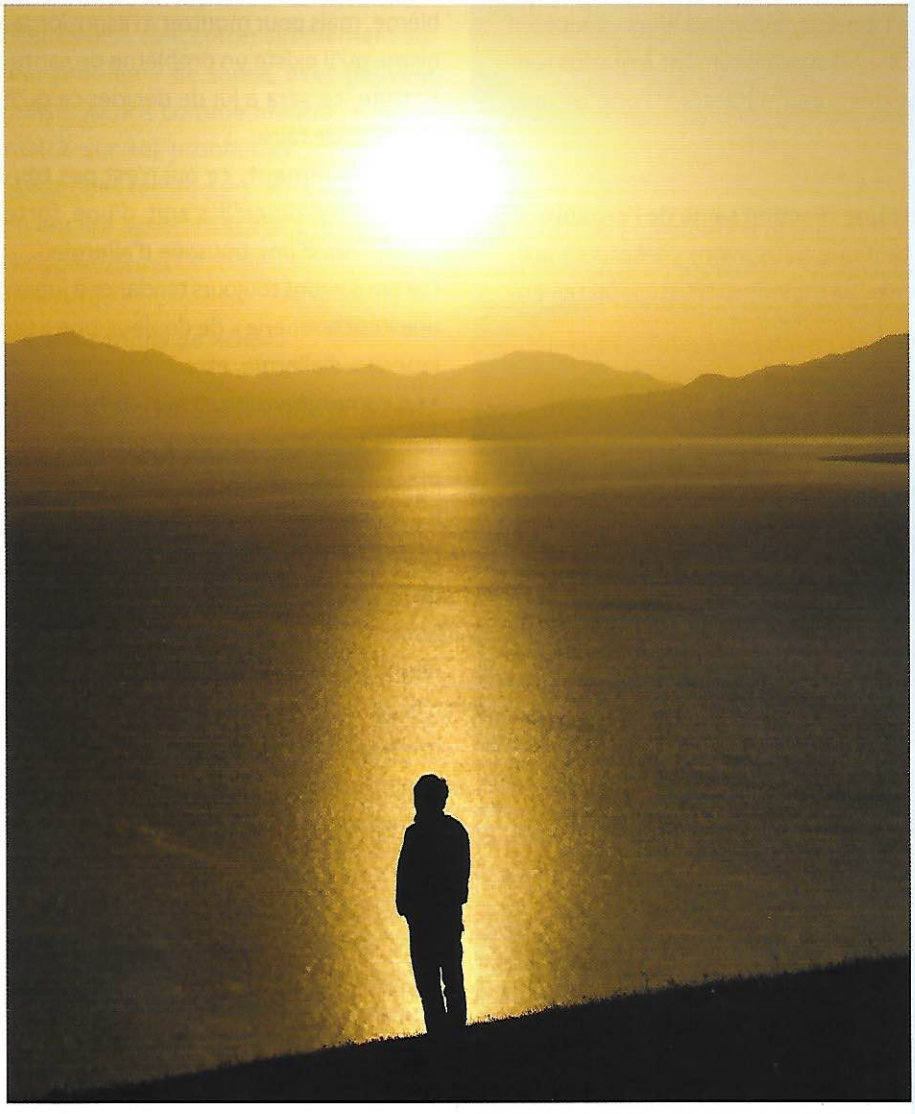
Le principe de AORA

AORA est le résultat d'une constatation évidente mais pourtant oubliée ou négligée : notre corps est auto-réparateur, auto-équilibreur et auto-guérisseur. En effet, nous ne nous occupons pas de la guérison d'une plaie ou d'une irritation. Nous savons que notre organisme y pourvoira.

Nous trouvons cela normal, sans même nous en étonner... Pourtant lorsque notre voiture est éraflée, nous trouvons tout aussi logique qu'elle ne se répare pas toute seule !

Les processus de réparation employés par notre organisme se réalisent essentiellement durant les périodes où notre corps se met en vagotonie. Cela se produit durant les périodes de sommeil et de repos. Ainsi comme le disent les anthroposophes de l'école de Rudolph Steiner, dans la journée l'être humain est debout et actif dégradant ainsi son corps ; alors que la nuit, il est couché et inactif permettant ainsi sa réparation.

Ce phénomène se réalise aussi durant les phases de convalescence où la personne reste au repos comme après une intervention chirurgicale ou un accouchement. Il en est de même pour les périodes de cures thermales, les séjours en thalassothérapie ou en centre de remise en forme.



La méditation est aussi très bénéfique. Car en effaçant le mental, elle permet à « l'essentiel » de ressortir. Les problèmes s'éclaircissent et les solutions deviennent évidentes. Mais aussi, lorsque l'état de méditation est profond, il suffit de nommer le lieu de son problème de santé pour que le corps lance aussitôt ses processus de réparation à son encontre.

De ces différents processus de guérison nous pouvons ressortir certains points communs :

- Le calme et le repos.
- Le silence mental.
- La concentration sur son problème.
- La confiance dans les capacités de réparation de l'organisme.
- L'abandon : laisser faire l'organisme.

Nous pourrions y ajouter aussi l'amour, c'est-à-dire l'envoie de l'énergie de l'amour qui est la force la plus puissante de l'Univers et aussi la plus à même de soigner, de soulager voire de guérir les maux dont nous souffrons.

Les blocages à l'auto-réparation

Mais si ces processus se réalisent automatiquement comme dans le sommeil, pourquoi ne se mettent-ils pas en marchent pour tous les problèmes de santé que nous rencontrons ?

En fait, il semble y avoir deux raisons essentielles à la non-réalisation des processus d'auto-guérison.

La vie moderne :

La première est liée à notre vie moderne. En effet, notre cerveau doit constamment faire face à un nombre important d'informations de toutes sortes. Celles-ci proviennent de :

- Notre mental qui jacasse sans cesse dans notre tête à propos de tout et de rien, portant des jugements sur tout et nous projetant constamment dans le passé ou le futur.

• Nos cinq sens qui nous donnent des informations sur les odeurs, les goûts, les bruits et les sons, la température, la position de notre corps, le toucher, l'environnement... surtout que ces informations ont été multipliées avec l'arrivée de la télévision, la radio, le téléphone, les baladeurs, etc.

Et parmi toute cette foule de renseignements, il y en a deux qui essaient de se faire entendre:

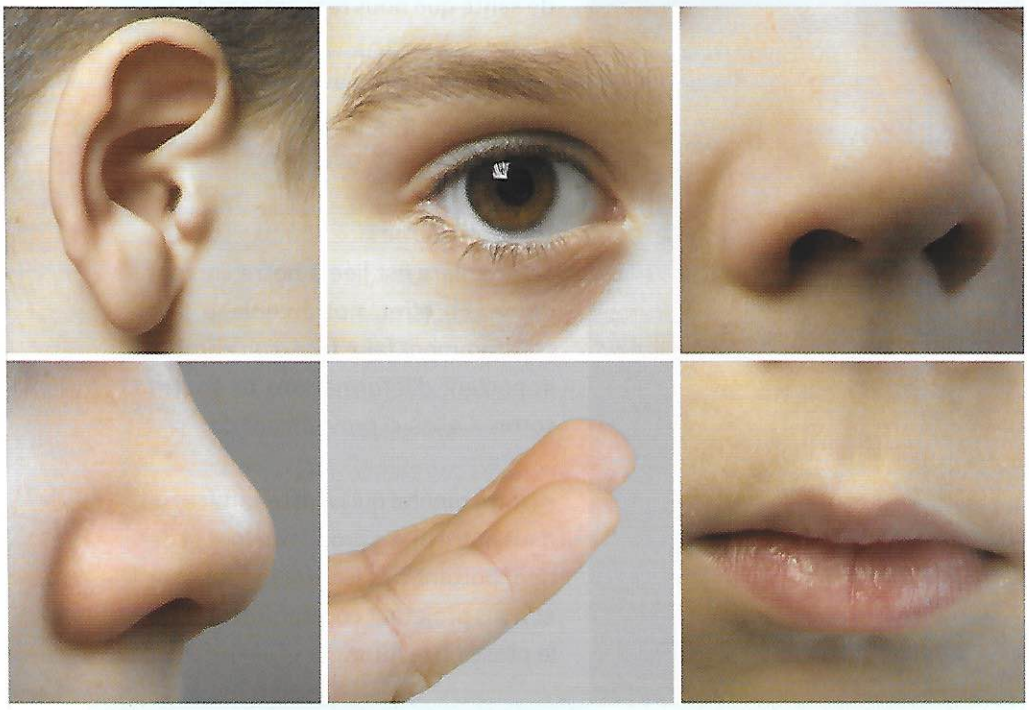
• Notre conscience qui tente de nous indiquer la meilleure route à suivre pour nous.
• Notre corps qui signale les anomalies : douleurs, irritation, lourdeur, fatigue, pression, aigreur, etc.

Mais ils ont bien du mal à être pris en considération. Pire! Ils sont souvent repoussés comme quantité négligeable face à des problèmes bien plus importants comme trouver une place de parking, ou arriver à l'heure à son rendez-vous. Ainsi, les problèmes de santé sont masqués par les problèmes (subjectifs) de notre vie courante et donc ne sont pas pris en compte par l'organisme.

L'incompréhension du sens de la maladie :

A cause de la mauvaise interprétation actuelle du sens de la maladie, nous sommes sans cesse en train de critiquer le mauvais fonctionnement de notre organisme: notre système immunitaire trop faible, notre digestion trop lente, notre respiration déficiente, notre vue diminuée... La médecine arrive alors et supplée à l'organe déficient le ramenant vers un meilleur fonctionnement à grands renforts de médicaments chimiques, sans travailler pour autant sur l'origine profonde du problème.

Pour ma part, je considère que **la maladie est une réaction saine de l'organisme face à une situation déséquilibrée.** Aussi tant que nous avons compris ce processus et remédier à la situation déséquilibrée... la maladie persistera ou reviendra sous une forme ou une autre....



> *« Le problème de santé est là pour indiquer un problème dans notre vie.*

Les points forts de AORA

Les points forts de AORA sont au nombre de cinq:

• ***L'arrêt du mental.*** Car cette méthode oblige à être présent **ici et maintenant** ce qui fait taire immédiatement le mental qui n'a pas de prise sur le présent. Par la même occasion, nous effaçons l'ego et nous lâchons les émotions.

• ***La concentration*** sur le problème est essentielle pour la réussite de la méthode.

• ***La vacuité.*** Pour réaliser AORA, il faut demeurer:

– **sans attente.** Il ne faut pas vouloir de faire AORA pour guérir tel ou tel problème, mais pour montrer à l'esprit/organisme qu'il existe un problème de santé. Ensuite, ce sera à lui de décider ce qu'il convient de faire.

– **sans jugement,** ce qui n'est pas toujours aisé, lorsqu'il s'agit d'une forte douleur ou d'une poussée d'allergie... Car nous avons toujours tendance à juger: une « cochonnerie » de douleur, une « saloperie » d'allergie, etc.

• ***La compréhension :*** Il faut comprendre que le symptôme n'est qu'un messager placé là pour montrer le problème. Ce n'est pas lui l'incendie, c'est le pompier. Donc, ne tirez pas sur le pompier! De plus, il faut comprendre le sens de la maladie si l'on désire y remédier pour guérir définitivement. Pourquoi la maladie s'est placée sur tel organe plutôt que tel autre, mais aussi pourquoi aujourd'hui et non dans six mois?

• ***L'amour.*** Le problème de santé est là pour indiquer un problème dans notre vie. Aussi nous pouvons l'en remercions et lui envoyer de l'amour en lui affirmant que nous allons rechercher des solutions à cette situation déséquilibrée.

Pratiquer AORA

Lorsqu'un problème de santé survient, il convient de :

1. *Commencer par arrêter temporairement toutes nos activités* quelle qu'elles soient et où que nous soyons.

2. *Se concentrer sur notre problème* et uniquement notre problème.

- Attention : sans attente, ni jugement.
- Observation du problème.
- Réconciliation : les symptômes sont des messagers.
- Amour vers notre problème de santé et notre corps.

3. *Demeurer ainsi un temps suffisant* pour laisser le temps à la magie d'AORA d'agir. Ensuite, vient la paix...

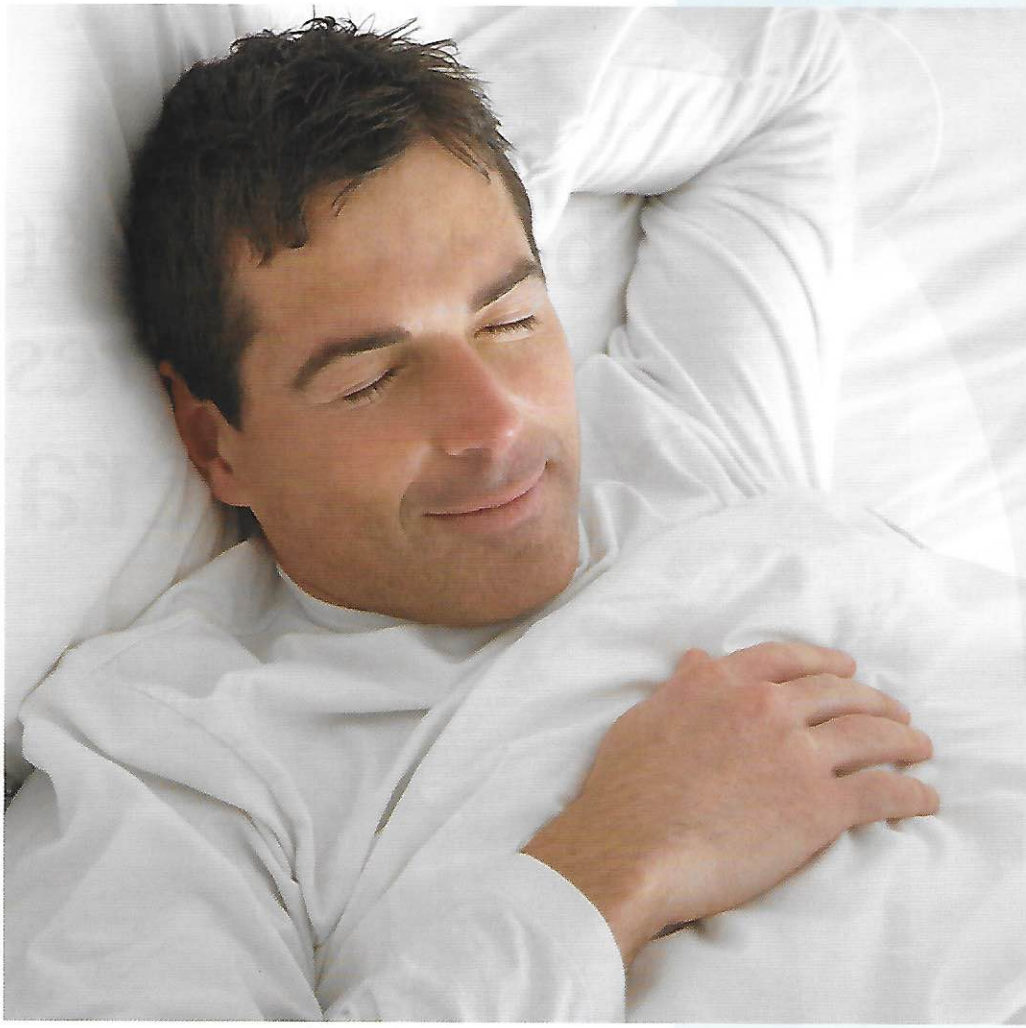
Comme certaines personnes ont des difficultés à se concentrer simplement sur leur problème de santé, elles peuvent utiliser AORA comme mantra : « Je fais AORA sur tel problème », mais aussi utiliser des techniques de visualisation, ou encore associer AORA à l'EFT[2] ou à Ho'oponopono[3].

Les indications de AORA

Initialement AORA était indiqué pour les petits maux de la vie courante :

- ***Problèmes physiques :*** irritation, douleur, inflammation, spasme, brûlure, etc.
- ***Problèmes psychiques :*** anxiété, malêtre, colère, tristesse, rancœur, déprime, etc.

Mais il est possible d'aller beaucoup plus loin avec cet outil merveilleux.
Beaucoup de lecteurs de mon livre l'ont compris et ont essayé AORA dans des situations plus importantes comme les poussées de polyarthrite rhumatoïde, le diabète de type 2, le surpoids, les allergies, l'hypertension artérielle... et m'ont écrit pour m'indiquer leur réussite.



Il est possible également d'utiliser AORA **sur les autres** et aussi sur l'environnement. C'est ainsi que de nombreux thérapeutes utilisent AORA dans leur cabinet de soins. Décidément AORA n'a pas fini de nous étonner...

En conclusion

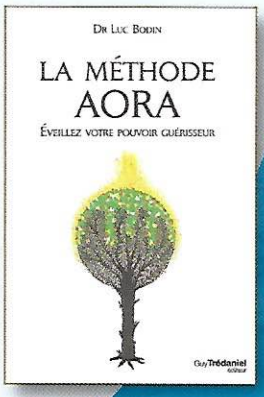
Bien sûr, AORA ne remplace ni une consultation chez le médecin, ni les traitements habituels. Cependant, cette méthode permet de minimiser de manière intéressante ces derniers tout en améliorant leurs résultats.
Aujourd'hui j'aurais tendance à dire :

Essayez AORA sur tout et surtout essayez AORA.

2) Emotional freedom technic. Voir le livre du Dr Luc Bodin et Me Hurtado-Graciet aux éditions Jouvence : « EFT, emtional freedon technic mode d'emploi ».

3) Ho'oponopono : une technique hawaienne de guérison des conflits. Voir le le livre du Dr Luc Bodin et Me Hurtado-Graciet aux éditions Jouvence : « Ho'oponopono, le secret des guérisseurs hawaïens »

Dr Luc Bodin

Auteur de :
« La méthode Aora. Eveillez votre pouvoir guérisseur », Guy Trédaniel Editeur

www.luc-bodin.com