EXERCICE

RESSENTIR LA LUMIÈRE DE L'ESPRIT

PRÉPARATION

*// **Mettez-vous dans une position confortable.** Faites plusieurs respirations profondes. **Respirez en conscience.** Ressentez, à l'inspir, chaque cellule de votre corps nourrie par les molécules d'air. Les cellules qui transforment l'air changent leurs propriétés et transmettent des informations à l'espace extérieur, à l'expiration. **Élargissez votre compréhension de la respiration.** Vous êtes conscient que, pour produire de l'air, l'Âme crée les arbres, donc la terre, l'eau, la pluie, le vent, le soleil. En inhalant de l'air, ce sont toutes ces informations qui entrent dans votre corps. Vous pouvez même avoir la sensation que vous inhalez l'ensemble de la création, qui vient nourrir toutes vos cellules. Vos cellules, qui sont en relation intime et directe avec votre Âme, transmettent à l'air toutes les connaissances que l'Âme possède et les offre à l'Univers entier pour le nourrir. En respirant de cette façon, c'est l'Univers entier qui respire à travers vous. Dans cet état, vous pouvez avoir la sensation d'une expansion de votre corps. Votre corps devient extrêmement sensible. **En équilibrant les énergies** entre l'intérieur et l'extérieur du corps, vous équilibrez les informations entre l'intérieur et l'extérieur. Sans oublier la sphère émotionnelle qui fait partie des informations avec lesquelles vous échangez. Vous percevez les émotions, qu'elles soient de surface, profondes ou extérieures à vous. Vous les harmonisez par un effort de volonté. **Percevez votre espace de pensée.** Cet espace dans lequel votre Âme, votre Esprit et votre Conscience envoient des informations, afin de créer le monde. Entrez dans votre espace*

de pensée, percevez-le comme infiniment grand et vaste, puisque chacune de vos pensées participe à co-créer tout l'Univers. Percevez la liberté absolue que vous avez dans cet espace. Vous allez ***programmer cet espace de pensée pour qu'il soit attentif et soutenant*** *pendant toute la durée de la pratique. //*

EXERCICE

Maintenant, percevez votre corps. Plongez à l'intérieur de votre corps afin d'être en contact avec votre Âme. Aidez-vous en expirant. À chaque expiration, plongez plus profondément en vous afin de percevoir votre Âme. Sa lumière, sa vibration et les impulsions qu'elle émet. Plongez encore un peu plus profondément. Votre Âme recrée en permanence le monde en envoyant des impulsions. Vous pouvez les percevoir et ressentir la vibration de l'Âme. Percevez sa lumière, sa couleur, sa sonorité. Percevez également l'amour de l'Âme. L'Âme aime toute la création car elle lui donne vie. Percevez le pur amour de l'Âme, plongez dans l'espace de l'Âme. Cette vibration que vous percevez, ce sont les impulsions émises par l'Âme.

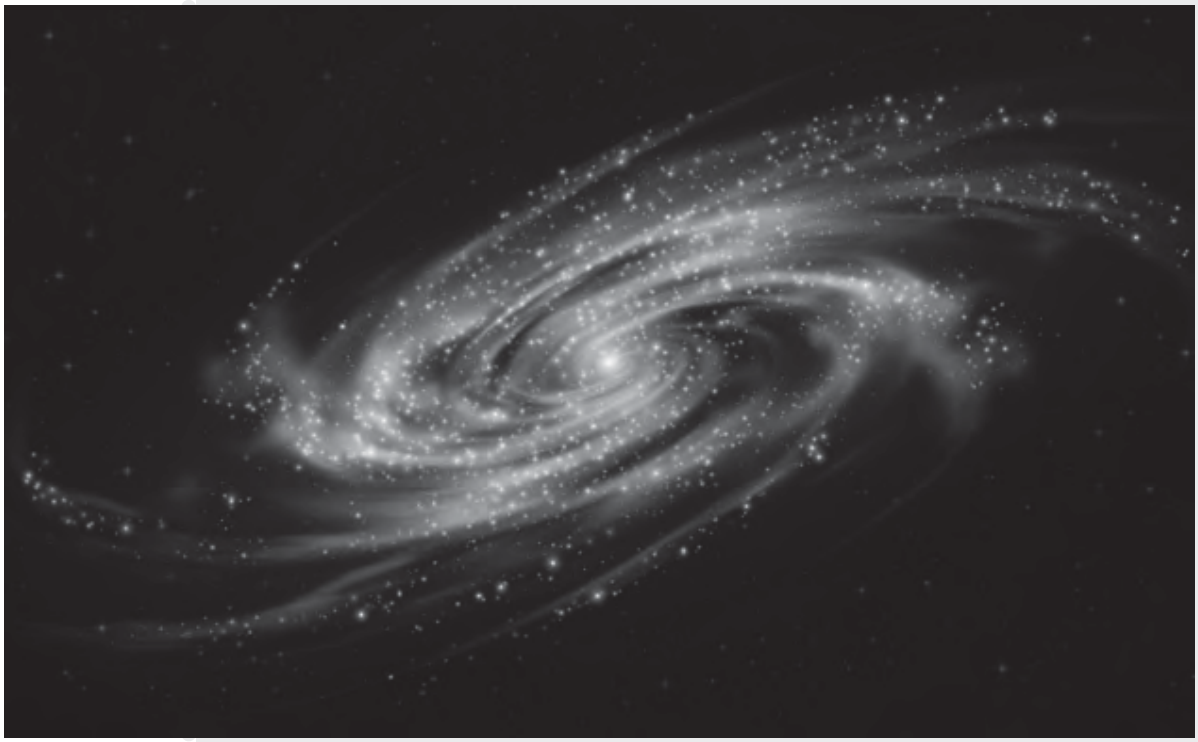
Si vous percevez ces vibrations, vous pouvez maintenant percevoir cette lumière qui sort de votre corps pour diffuser les informations et l'amour produits par votre Âme.

Cette lumière, c'est votre Esprit. Percevez cette lumière qui sort de vous et qui rayonne aussi loin que vous pouvez observer. Ressentez cette lumière et voyez qu'elle se répand partout dans l'Univers sans jamais discontinuer. Ressentez à quel point vous êtes rayonnant. Vous êtes déjà une lumière créatrice. Votre

Âme crée, et l'Esprit envoie la lumière de votre création et de votre amour dans tout l'Univers.

En diffusant cette lumière, l'Esprit crée votre Conscience. En percevant la lumière de l'Esprit qui construit spécifiquement votre Conscience, vous pouvez programmer cette Conscience en la dotant de différentes propriétés. Vous pouvez, comme dans l'exemple du moustique, émettre une vibration comme celle qui a permis aux moustiques de se nourrir de l'information que vous émettez. Vous pouvez de cette manière transmettre une grande quantité d'informations à tout l'espace extérieur en programmant votre Conscience pour que le monde autour de vous soit complètement harmonieux. C'est-à-dire que vous rayonnez l'harmonie.

Si nous allons un peu plus loin dans la pratique, nous avons dit que l'Âme crée l'amour et l'information.



L'Âme est une structure ultra-rapide puisqu'elle envoie des impulsions de manière presque instantanée. Si vous rayonnez en conscience l'amour et l'information produits par l'Âme, alors votre Conscience se dote d'une nouvelle propriété. Vous allez être entouré par un halo d'amour et d'harmonie. Amusons-nous à percevoir ce halo et à le faire grandir.

Envoyez votre amour sur l'air que vous respirez, et ressentez l'amour de l'air en retour. L'air vous aime car vous participez à le créer, mais vous participez aussi à le faire évoluer, à le transformer. Vous aimez l'air car il vous permet de vivre.

Progressivement, élargissez votre perception de tout ce que vous aimez. Vous aimez les minéraux, les végétaux et les animaux autour de vous, et vous ressentez leur amour en retour. En envoyant de l'amour à une chose, vous créez un lien d'amour entre vous et cette chose et le lien d'amour est toujours réciproque. En aimant quelque chose, vous le stabilisez et il vous stabilise en retour. Vous le créez et il vous crée. Vous envoyez votre amour sur la Terre entière. Pour que cela soit plus facile, vous pouvez visualiser que vous voyez la Terre vue de l'espace et vous envoyez tout votre amour sur chaque Océan, chaque montagne, chaque ville, chaque personne. Percevez cette lumière d'amour en retour qui commence à entourer votre corps. En aimant, vous créez de la cohérence autour de vous, vous harmonisez le monde. Votre halo prend une plus grande largeur capable d'embrasser toute la Terre, des petites molécules d'air jusqu'à tout ce grand ensemble.

Vous envoyez votre amour et vos impulsions créatrices émises par l'Âme, et vous ressentez l'amour en retour. Percevez cette lumière qui émane de vous. C'est votre Esprit qui transporte toute cette lumière. La lumière retour est l'amour et l'Esprit de toutes choses qui commencent à interagir de manière plus intense avec vous.

Élargissez votre focale pour envoyer tout votre amour vers tout le système solaire, chaque planète, et vous percevez l'amour retour. Élargissez encore votre focale pour envoyer tout votre amour sur toute la galaxie. Vous pouvez vous placer comme si votre cœur était au centre de la galaxie et à chaque impulsion cardiaque, envoyez tout votre amour sur chacune des étoiles de cette galaxie. Puis vous recevez l'amour en retour. Vous pouvez presque percevoir que l'amour et l'information émis par votre Âme lancent la puissante et lente rotation de cet immense vortex qu'est une galaxie. La lumière de votre Esprit embrasse toute la galaxie. L'amour que vous produisez et les impulsions créatrices que vous émettez remplissent la galaxie, la créent. Et l'amour retour de chacune de ces étoiles remplit votre corps, le stabilise, le restructure.

Élargissez votre perception à tout l'Univers. Envoyez tout votre amour à tout l'Univers, à chaque galaxie, à chaque amas. Un peu comme si chacune de vos cellules envoyait une lumière d'information et d'amour qui se répandait dans tout l'Univers pour le nourrir. Recevez cet amour en retour. De votre corps émane la lumière de votre Esprit qui se répand et embrasse toute la création. Puis vous recevez la lumière retour de toute la création.

Restez dans cet état de conscience pendant un petit moment.

Percevez alors que votre amour et votre capacité créative sont aussi vastes que tout l'Univers. L'Univers entier vous aide et vous soutient dans toutes vos tâches. Vous rayonnez un vaste champ vibratoire qui crée tout l'Univers. L'Univers qui est porteur de stabilité et d'harmonie. Vous rayonnez cette stabilité, cette harmonie, car en aimant vous créez de la cohérence. Vous comprenez que plus vous élargissez votre champ de conscience, plus vous rayonnez.

Si vous stabilisez en vous cette perception qu'en permanence vos structures spirituelles créent et stabilisent le monde, alors en permanence vous rayonnez cette information.