

Exercice de régénération et de connexion

« Essayez le plus possible de faire le vide dans votre mental. Prenez conscience de votre corps, de cet outil merveilleux. Que votre conscience se promène dans tout votre corps, dans votre tête, dans votre buste, dans votre ventre, dans vos bras, dans vos mains, dans vos jambes. Que votre conscience aille investiguer totalement ce merveilleux outil !

.....

Maintenant portez votre conscience au niveau de votre centre de force cardiaque. Visualisez votre soleil intérieur et essayez de ressentir sa puissance, sa Lumière, son Amour. Essayez de faire grandir ce soleil intérieur afin qu'il éclaire la moindre parcelle de votre corps.

.....

Visualisez-vous et ressentez-vous Lumière. Votre corps rayonne cette Lumière ! Tout est parfait en vous ! Vous vous sentez de plus en plus léger, votre corps ne vous pèse plus, il s'élève.

.....

Maintenant, toujours en vous ressentant totalement Lumière, portez votre conscience au niveau de votre centre de force coronal. Essayez de ressentir l'ouverture de ce centre de force, comme un épanouissement.

Vous allez percevoir une colonne de lumière blanche qui émane de votre Soi Supérieur, à trois ou quatre mètres au-dessus de vous. C'est un autre vous-même merveilleux et parfait, un autre vous-même totalement rayonnant de Lumière et d'Amour. Ce cylindre de Lumière unit votre Soi Supérieur, votre autre vous-même, à votre corps physique.

Cette immense lumière pénétrant par votre centre de force coronal va s'unir à votre soleil intérieur au niveau de votre cœur. Ressentez cette communication, ce passage d'énergie entre votre Soi Supérieur, (votre conscience spirituelle) votre conscience humaine et votre corps humain. Le passage est libre et votre conscience peut naviguer avec une grande aisance de la conscience de votre Soi Supérieur à la conscience de votre être humain.

Votre Soi Supérieur (votre conscience spirituelle) va régénérer les cellules et la matière de votre corps humain.

Au-dessus de votre Soi Supérieur, au sommet de ce qui peut être considéré comme sa tête, visualisez une immense colonne de Lumière qui va au plus profond de l'Univers, comme si elle allait rejoindre la Source. Cette immense colonne de lumière blanche pénètre en vous et vous inonde.

Pendant quelques instants, essayez de vivre cela.

.....

L'énergie venant de l'Univers est inépuisable. Vous allez maintenant, parce qu'il faut toujours donner à la Terre l'énergie reçue, visualiser cette énergie qui s'était un peu concentrée sur votre centre de

force cardiaque, partant par vos jambes, par vos pieds, et s'enfonçant dans la terre pour aller rejoindre l'énergie de votre Mère Terre.

Dans cet exercice, vous faites la jonction entre le ciel et la Terre au-travers de votre corps physique, au-travers de votre soleil intérieur.

Pour régénérer votre corps lorsque vous êtes fatigués, pour régénérer vos cellules afin que vous soyez toujours en parfaite santé, essayez de faire l'exercice que nous venons de vous faire faire. Soyez certains qu'il est important. Cependant n'oubliez jamais de redonner le surplus d'énergie à la Mère Terre.

Restez encore quelques instants connectés à cette colonne de Lumière qui vous relie à l'Univers pour bien profiter de ses merveilleuses énergies. L'effet que vous pourrez en ressentir est une grande légèreté dans votre corps, la paix et aussi la joie. Vous pourrez ressentir et percevoir de plus en plus cette lumière intérieure, ce rayonnement. Vous le percevrez et le ressentirez au-travers de facultés qui sont en train de naître en vous (pas au-travers de vos cinq sens bien évidemment.)

.....

Maintenant, recentrez votre conscience au niveau du cœur, au niveau de votre soleil intérieur, au niveau de cet immense Amour qui demeure en vous. Projetez-le sur tous ceux que vous désirez aider, sur vos proches, sur votre famille, sur vos amis.

.....

Visualisez-les dans la Lumière, dans la paix, dans la joie, dans l'Amour.

.....

Maintenant projetez cet immense Amour sur tous vos frères humains. Essayez de ressentir comme une émanation d'énergie de lumière dorée qui quitte votre cœur et qui se répand sur tout votre monde, qui va rejoindre cet océan de Lumière et d'Amour auquel tous les être humains peuvent venir s'abreuver. Laissez couler ce flot d'Amour, ce flot de Lumière, pour inonder la Terre, pour inonder toute vie.

.....

Maintenant projetez cet immense Amour dans tout l'Univers. Par cette projection d'Amour, vous vous unissez à l'Univers, vous faites partie de lui, de tous vos frères de Lumière, de toutes les humanités, de toute vie. »

