

# Exercice de centrage

Nous vous demandons de rester centré, de rester aligné le plus possible. Cela s'adresse essentiellement à ce que vous êtes dans vos niveaux de conscience.

Vous avez en vous deux parties bien spécifiques, une partie d'énergie positive, une partie d'énergie négative. Il faut que vous essayiez d'harmoniser le plus possible vos deux parties, nommées aussi yin et yang. Si l'une d'elles a une plus grande activité ou émet une plus grande énergie que l'autre, cela vous décentre. Lorsque vous êtes aligné par rapport à vous-même, lorsque vous êtes centré, tout le reste s'équilibre, tous vos centres de force se mettent à l'unisson, en harmonisation, et cela va bien au-delà puisque toutes vos multidimensionnalités se mettent aussi à l'unisson.

Votre pensée est créatrice mais peut être aussi considérablement déstabilisante pour vos divers corps, tout comme pour vos centres de force. Celui qui est le plus vulnérable, c'est le centre de force émotionnel, c'est celui qui gère une grande partie de votre vie, de vos relations avec vous-même et avec les autres.

Rester centré nécessite un travail très conséquent sur vous. Lorsque vous n'êtes pas centré, vous vous sentez à côté de vous-même, en mal être intérieur ou dans vos pensées.

Dans ce cas, éliminez de vous tout ce qui peut être agent de perturbation et visualisez-vous complètement recentré, les deux parties qui forment votre être complètement en unité.

Pour cela, il faut travailler au maximum le lâcher-prise, l'acceptation de toutes les expériences qui vous sont données, il faut que vous soyez tolérants avec vous-même, tolérants avec les autres, et il faut surtout et avant tout que vous ayez beaucoup d'Amour pour vous-même afin que vous puissiez en donner aux autres. Si nous vous le répétons c'est parce que ce sont des clés importantes que nous vous donnons !

Tout ce que nous vous avons appris, dont nous vous avons parlé et reparlé et dont nous vous reparlerons en permanence, sont des clés qui vous permettent de rester le plus possible centré. Si vous ne mettez pas ces clés en application, vous ne serez pas centré, vous serez toujours en décalage par rapport à un centre de force ou un autre, vous serez aussi en décalage par rapport à votre propre dualité, vous serez en décalage par rapport à vos multidimensionnalités. Il faut donc que vous preniez votre transformation par le bon bout. »

## Exercice

Voici le petit exercice des « poupées russes » très simple à faire, qui vous permettra de vous recentrer, tout du moins après avoir évacué toutes les turbulences venant de votre mental ou de votre centre émotionnel. Vous ne pourrez jamais vous recentrer, aligner vos centres de force si des turbulences émanent de votre centre émotionnel, de vos pensées.

Visualisez-vous appuyé sur un immense cylindre de lumière dorée . Ce cylindre de lumière s'enfonce dans la Terre et va dans le ciel aussi loin que vous pouvez l'apercevoir.

Petit à petit, la lumière dorée pénètre par votre colonne vertébrale et dans tous les centres de force comme une tige bien rigide et lumineuse qui les relie à la perfection.

Puis vous voyez partant de votre centre de force coronal cette grande tige de lumière qui va vers vos multidimensionnalités.

Comment vous représenter vos multidimensionnalités ? Imaginez un autre vous-même beaucoup plus parfait et beaucoup plus lumineux que le premier dans sa forme, dans ses pensées, dans sa façon d'aimer, qui se trouve juste au-dessus de vous. Cette multidimensionnalité est autonome mais cependant totalement reliée à votre corps physique, à votre conscience d'incarnation.

Au-dessus de cette première multidimensionnalité, visualisez un autre vous-même beaucoup plus beau, beaucoup plus lumineux que le deuxième (puisque le premier est votre corps physique) et continuez comme cela jusqu'à ce que votre conscience ne puisse plus créer tellement le dernier sera parfait.

Petit à petit, ramenez toutes vos multidimensionnalités dans leur perfection les unes dans les autres et faites-les pénétrer au centre de vous-même, et vous êtes la perfection.

Votre partie la plus parfaite a purifié et transformé toutes les autres jusqu'à venir dans votre corps physique pour le transformer, pour le transmuter .

Si vous ne voulez pas faire l'exercice des poupées russes (\*), faites simplement l'exercice de la colonne lumineuse, et laissez pénétrer en vous la lumière dorée et visualisez-vous totalement centré par rapport à elle. »

(\*); les poupées russes ou matriochkas sont des poupées de bois creuses qui s'emboîtent les unes dans les autres.

