

# Nourrir l'âme et le corps

Visualisez devant vous une immense coupe où brille une merveilleuse lumière dorée.

Déposez dans cette coupe tout ce qui vous est encore lourd à porter, tout ce dont vous voudriez vous délester, tout passé qui n'est pas évacué.

Ensuite dressez comme un pont, une route ou un chemin entre cette coupe et votre cœur. Ouvrez le plus possible votre cœur pour recevoir cette merveilleuse énergie qui inondera tout votre cœur, toutes vos cellules, et qui inondera aussi tous vos corps subtils.

Imaginez tout simplement que vous nourrissez votre âme avec l'immense Amour et l'immense Lumière émanant de cette coupe.

N'oubliez jamais que votre âme a autant besoin de nourriture que votre corps physique. Vous alimentez votre corps physique mais vous oubliez trop souvent d'alimenter votre âme.

Pour cela, vous pouvez vous relier aux immenses énergies d'Amour de Dieu votre Père, vous pouvez plonger au plus profond de vous-même pour ouvrir le sas entre votre âme et votre esprit, entre la partie Divine et votre âme.

Vous pouvez aussi faire l'unité entre ce qui vient de l'extérieur, cette immense énergie de Lumière et d'Amour, et l'immense énergie de Lumière et d'Amour qui vient de l'intérieur de vous. Faites-les fusionner dans votre temple intérieur.

