

# Se connecter au Divin en soi

Visualisez votre corps de matière. Essayez de vous voir avec votre visage, comme si vous vous voyiez en projection extérieure, comme si vous étiez face à vous-même. Tout d'abord mentalement, vous allez dire à votre corps que vous l'aimez. Vous prononcez votre prénom et vous dites « je t'aime ».

Ensuite visualisez à l'intérieur de vous-même comme une magnifique pièce extrêmement lumineuse de couleur blanche. Il n'y a pas de portes, il n'y a pas de fenêtres mais elle est totalement lumineuse ! A l'intérieur de cette pièce vous allez trouver un être qui est assis et qui vous attend. Cet être, c'est le Divin en vous, c'est l'être qui détient la toute puissance. Votre conscience est face à lui et vous allez lui demander son aide. Demandez-lui qu'il régénère votre corps, qu'il remette l'énergie dans les parties qui sont en carence. Restez toujours face à l'être merveilleux, que votre conscience humaine soit auprès de l'Être Divin qui est en vous.

Vous allez maintenant percevoir, émanant de vous-même, de l'Enfant Divin, un magnifique rayonnement doré. Ce rayonnement doré, cet immense Amour va se répandre dans tout votre corps physique, dans vos corps énergétiques. Il va pénétrer la moindre de vos cellules, il va aussi absorber toutes les fréquences vibratoires trop basses.

Vous aurez peut-être l'impression de vous sentir double, d'être à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de votre corps, d'être vous-même et autre chose. Vous allez sentir une douce chaleur se répandre dans votre corps, cette énergie d'Amour qui transforme tout. Essayez de garder votre conscience le plus longtemps possible à l'intérieur de vous-même, face à votre Divinité.

Cet exercice permet une connexion, une connexion entre l'humain et le Divin, une harmonisation vibratoire, une reconnaissance.

Dîtes au Divin qui est en vous, à cette merveilleuse présence, combien vous l'aimez, vous allez le remercier d'avoir régénéré votre corps et vous allez lui dire que vous reviendrez dans vos méditations le visiter, lui donner tout votre amour humain. Vous allez lui dire aussi combien vous avez confiance en son immense pouvoir d'Amour et de transformation sur votre corps physique, sur votre conscience. Il peut agir sur tous les niveaux, qu'ils soient physiques, qu'ils soient spirituels et bien au-delà.

Maintenant replacez votre conscience devant vous-même. Si vous ne pouvez pas le voir face à vous, essayez de vous visualiser. Dites-vous encore une fois en prononçant mentalement votre prénom : « je t'aime »

