

Les Entraînements de la conscience

Introduction

Chers amis en quête de lumière et de vérité,

C'est avec une profonde joie et une humble gratitude que je vous présente cet ouvrage, une véritable invitation à plonger au cœur de la discipline de l'esprit et à transcender les limites des sens inférieurs. Dans un monde où les distractions abondent et où la superficialité règne parfois en maître, il est essentiel de se tourner vers l'intérieur, d'ouvrir les portes de notre être et d'éveiller les sens subtils qui nous connectent aux dimensions éthérées de l'existence.

Ce livre est un guide précieux, un recueil de pratiques et d'exercices qui vous permettront d'accéder aux plans supérieurs de la réalité. À travers des techniques de purification, de maîtrise et de télépathie, vous serez conduits sur le chemin de l'harmonisation, non seulement avec vous-mêmes, mais aussi avec l'Univers tout entier. Chaque page vous invite à entreprendre des voyages initiatiques, à explorer les profondeurs de votre âme et à établir une reliance sacrée entre les mondes physiques et subtils.

La recherche d'harmonie, chers amis, commence en vous. Elle s'étend à votre environnement immédiat, à la beauté de la nature qui vous entoure, et à l'Absolu qui guide vos pas. En vous engageant dans cette exploration intérieure, vous découvrirez des vérités cachées, des visions éclairées et une guérison universelle qui transcende les frontières de l'individu. Chaque exercice proposé ici a été soigneusement révélé pour éveiller votre potentiel latent, vous aidant à redécouvrir les talents innés que vous portez en vous.

Ce livre est une proposition essentiellement pratique, destinée à enrichir votre vie quotidienne et à nourrir votre évolution personnelle. En développant l'art subtil de l'expansion de la conscience, vous toucherez à une dimension plus vaste que vous-mêmes, et vous apprendrez à danser avec les rythmes de l'existence. Les enseignements que vous trouverez ici ne sont pas de simples théories, mais des pratiques vivantes, ancrées dans la tradition spirituelle profonde universelle qui a traversé les âges et qui renaît aujourd'hui sous une nouvelle lumière, afin de continuer à inspirer et à guider ceux qui aspirent à une compréhension plus élevée de leur place dans le cosmos.

Ouvrez votre cœur et votre esprit à ces enseignements, et permettez à la sagesse qui en émane de vous accompagner sur le chemin de votre propre réalisation. Vous êtes sur le point d'embarquer dans une aventure transformante qui, j'en suis convaincue, vous rapprochera de l'essence même de votre être. En partageant ces pages avec vous, je n'espère rien d'autre que de contribuer à votre voyage personnel vers la Lumière, la paix intérieure et l'harmonie universelle.

Avec toute ma bienveillance,

Lumineuse

Les entraînements

Recevoir un éclairage pour une personne

Je vous propose un exercice simple et accessible, destiné à recevoir un message concernant une personne. Le but de cette pratique doit dépasser tout intérêt personnel, cet acte devant être mué par un Amour profond et authentique. Avant de commencer, je tiens à souligner l'importance d'aborder cet exercice dans un état émotionnel et mental serein, idéalement équilibré. Il est recommandé de ne pas être submergé par des émotions pesantes ou distrait par une multitude de pensées. Afin de vous assurer une sérénité intérieure, adoptez des exercices simples de relaxation, respiration et méditation. Cette pratique s'effectue de manière tout à fait naturelle.

Prenons l'exemple d'une amie qui, lors d'une conversation avec vous, évoque sa mère. Peu importe que vous ayez ou non eu l'occasion de rencontrer cette personne. Parfois, il est même plus facile de ressentir un être que vous ne connaissez pas personnellement. Cela évite que votre esprit soit influencé. De même, si l'évocation de la mère de votre amie vous fait penser à votre propre tante, soyez attentif et détachez-vous de cette pensée, car vous pourriez, sans le vouloir, tromper votre réceptivité. Laissez libre cours à votre inspiration lumineuse et visualisez intérieurement sa mère dans une situation du quotidien. Vous pourriez l'imaginer en train de nettoyer la salle de bains, se tenant le dos, qui semble la faire souffrir. Cette inspiration peut vous sembler surprenante, pourquoi ce lieu ? Pourquoi cette douleur au dos ? L'inspiration est la capacité non pas à inventer, mais à recevoir une information d'un plan subtil. Pour recevoir l'inspiration des plans subtils supérieurs, notre intention doit elle aussi être supérieure. C'est-à-dire désintéressée, lumineuse, empreinte de sagesse et animée par un profond dévouement intérieur.

Gardez à l'esprit que cet exercice doit se dérouler naturellement en vous. Songez à une situation de la vie quotidienne et à la personne en train de la vivre. Laissez l'inspiration vous guider sans forcer. Quand votre amie évoque sa mère, laissez venir les images et sachez que chaque information reçue peut potentiellement constituer un message précieux.

Au fur et à mesure de votre entraînement, les situations que vous rencontrerez vous encourageront peut-être à partager les messages reçus. Attention toutefois à ne rien affirmer. Offrez plutôt un angle de vue différent, une ouverture, un autre regard possible. Rappelez-vous que vous êtes là pour affiner votre sens intérieur, votre reliance avec le monde subtil.

Dans tous les cas, il est important de communiquer le message exactement comme vous l'avez reçu, sans l'interpréter. Ainsi, dans notre exemple, vous direz à votre amie : « Je vois ta maman en train de laver la salle de bains et j'ai perçu que son dos la faisait souffrir. » Peut-être que ce message n'aura aucun sens, voire aucune cohérence à vos yeux. Cependant, il est probable qu'il ait une tout autre signification pour votre interlocuteur et qu'il se révèle extrêmement pertinent sur le moment ou à l'avenir. En tant que pont, passeur de l'information, relais du subtil et de l'informe, il est sage de retransmettre le message de la manière dont il a été reçu. En cherchant à l'interpréter, vous risqueriez de dénaturer le message initial, car la signification de ce que vous avez vu peut s'avérer différente pour la personne à qui vous vous apprêtez à le donner.

Avec la pratique, vous découvrirez que vos inspirations spontanées s'avèrent parfois très précises et peuvent renfermer une symbolique ou une information claire et significative

pour l'être à qui vous les communiquez. Le partage est parfois bénéfique, car il contribue à renforcer votre confiance dans la qualité de votre expérience. Cela peut également vous encourager à faire régulièrement un tri dans vos propres émotions et vos pensées si vous souhaitez être davantage réceptif et objectif dans votre quotidien.

Je vous encourage vivement à utiliser cet outil naturel et intérieur de manière régulière. En effet, je peux vous assurer que tout le travail que vous accomplissez en vous-mêmes, bien qu'il soit parfois imperceptible, constitue l'un des trésors les plus précieux de votre existence.

Recevoir un message grâce au langage corporel

À travers cet exercice pratique, nous allons nous initier à la réception d'informations par le biais du subtil, en nous concentrant sur le langage corporel, le corps qui s'exprime par le biais de nos gestes du quotidien. Si vous avez déjà voyagé et si vous vous intéressez à d'autres cultures, peut-être avez-vous remarqué que la gestuelle du salut diffère suivant les pays.

Notre corps ne cesse de communiquer et son langage est un excellent moyen pour exprimer des messages simples et profonds.

Pour réaliser cet exercice, nous allons préalablement nous relier à nos plus belles pensées et rejoindre les hauteurs les plus élevées de notre esprit. Cet état d'être est fondamental et ne saurait être négligé. Pour y parvenir, il est nécessaire d'instaurer un climat de sérénité intérieure. Accordons-nous un moment pour harmoniser nos émotions et établir la paix en nous-mêmes, sans aucune exigence, si ce n'est celle de goûter à la joie. Adoptons une légèreté et un enthousiasme comparables à ceux d'un enfant. C'est cet état d'être qui nous permet de recevoir avec une plus grande clarté.

Dans ce ressenti léger, je vous propose d'imaginer un intervenant très lumineux. Il n'est pas obligatoire de visualiser un visage ou une apparence formelle et détaillée. Laissez venir l'inspiration pour que l'image se dépose naturellement dans votre esprit. Si elle est floue, ce n'est pas important. Soyez clair dans la définition de votre intention : cet intervenant très lumineux est là pour votre bien et pour vous aider du mieux qu'il peut dans votre apprentissage. Il est heureux que vous puissiez vous épanouir dans votre réception. Une fois que vous avez réussi à l'imaginer, il peut arriver que l'image disparaisse. Dans ce cas, persévérez et essayez de la maintenir malgré tout. Soyez toujours en joie et enthousiaste à l'idée d'effectuer cet exercice.

Pour vous aider à conserver une image, imaginez l'intervenant en train de faire quelque chose de drôle, de grimacer joyeusement, ou encore, de faire semblant de trébucher. Cela permet d'alléger le moment, d'ouvrir encore le cœur d'enfant de la Lumière en vous.

Avant d'établir une communication avec cette présence chaleureuse et lumineuse, il n'est pas nécessaire d'avoir une question à poser. Mais si vous en avez une, elle doit provenir de vos profondeurs, être suffisamment claire et précise pour renforcer la qualité de votre intention. Cette précision est importante car lorsque nous demandons, notre intention ne doit pas être perturbée par les tribulations mentales, des pensées disharmonieuses ou déroutantes. Il est vraiment essentiel d'avoir une intention ferme et de rester centré.

Continuez à imaginer cet intervenant lumineux en maintenant vivante cette question intérieure. Si vous n'avez pas de question, vous pouvez simplement accueillir l'échange dans le respect et l'amour réciproque. D'abord, vous pouvez le saluer et observer son salut en retour. Peut-être va-t-il progressivement commencer à bouger, à faire un signe. Il peut vous répondre en faisant un geste. Laissez l'inspiration vous dévoiler la scène sans faire intervenir ou donner trop de poids à vos propres réflexions. Si vous ne distinguez pas correctement le mouvement qu'il effectue, vous pouvez éventuellement lui demander de réaliser un autre geste. C'est

passionnant de communiquer par la gestuelle car, souvent, elle contient à elle seule de nombreux mots. Elle permet de désencombrer le mental qui cherche inlassablement à tout traduire. La gestuelle du corps a cela d'extraordinaire qu'elle est compréhensible instantanément, comme une main posée sur le cœur. Dans le cas d'une demande d'éclairage sur une question qui vous tient à cœur, un simple geste pourra vous redonner confiance, vous conseiller d'être vigilant ou encore vous demander de ralentir.

Cet exercice est particulièrement adapté lorsque vous avez besoin d'éclairer un sentiment. L'Être que vous avez imaginé peut notamment faire un petit pas en arrière qui voudrait dire : « Attention, prends tes précautions sur ce sujet qui nourrit tes pensées. » Il peut également placer sa main en avant en guise d'avertissement ou danser sur un pied puis sur l'autre pour signaler un avis mitigé. Ou bien encore, il peut ouvrir en grand les bras en signe d'encouragement et de feu vert. La gestuelle n'est pas un canal d'expression que vous devez chercher à décoder méticuleusement. Elle offre une compréhension immédiate et simple qui vous est adressée.

Je vous invite à conserver précieusement cet exercice dans votre botte secrète car il peut vraiment vous servir au quotidien. Faites attention néanmoins à ne pas en abuser. Comme toutes les pratiques, elles peuvent très vite formater le mental et ensuite nous tromper. Il est important de les utiliser naturellement dès lors que nous en avons l'inspiration, mais sans jamais forcer. Les buts et recherches trop égocentrés peuvent nuire et pervertir nos apprentissages. L'être humain doit être riche de cœur, humble et sage pour agrandir sa sensibilité. S'il ne développe pas ces qualités supérieures, sa recherche de pouvoir sera vaine.

Je vous conseille aussi d'éviter de n'utiliser qu'une seule méthode sous prétexte qu'elle fonctionne. C'est l'élan du moment qui doit inspirer et motiver votre choix, un élan intérieur serein et clair.

Puisse cette pratique vous aider à éclaircir votre état intérieur et à renforcer vos liens avec les merveilleuses présences lumineuses qui entourent les êtres vibrants d'Amour.

Soulager une douleur instantanément

Dans ce nouvel exercice, j'aimerais vous partager une pensée lumineuse et efficace pour vous aider à soulager instantanément une douleur. Que vous pratiquiez ce soin pour vous-même ou sur quelqu'un d'autre, la même action est engagée. Souvent, on s' imagine que soulager une douleur sur-le-champ est délicat, difficile à réaliser en raison de nos systèmes de croyances. Nous pensons que nos corps de chair sont denses, complexes et solides. Il est essentiel de revenir à la réalité des corps solides qui sont essentiellement des particules électriques en mouvement. Toute matière existante est infusée de l'énergie universelle telle un fluide omniprésent. Lorsqu'une douleur apparaît, cela signifie qu'un code erroné, une énergie contradictoire, perturbe l'activité de ce fluide et l'empêche de s'écouler correctement, créant une disharmonie.

Grâce à cette compréhension, vous comprenez que vous êtes en mesure d'agir sur ce code erroné. Souvenez-vous que la Lumière qui vous anime, l'Amour, la Source de votre Être, cette énergie de vie est pure Intelligence et pur Amour. Lorsque vous manifestez l'intention sincère du cœur de faire circuler cette énergie afin de lui restituer sa pureté originelle, il devient possible de soulager instantanément la douleur, qu'elle soit en vous ou chez une autre personne.

Bien souvent, nos croyances nous font douter de cette capacité innée à permettre au fluide de dissoudre l'énergie disharmonieuse par la Volonté supérieure. Cependant, lorsque vous parvenez à vous libérer de cette pensée, vous pouvez accepter de rétablir le courant de

l'harmonie. D'autre part, si vous croyez que le soin doit avoir une certaine durée pour faire effet, vous vous conditionnez à une autre croyance. Pour que le soulagement soit instantané, il est nécessaire de s'appuyer sur une foi absolue, de brûler dans la flamme qui vous anime le moindre doute, la moindre résistance qui pourraient faire barrière à l'Intelligence universelle contenue dans le fluide qui imprègne toute la matière.

Mon conseil est simple : lorsqu'une douleur modérée survient, que ce soit pour vous ou une autre personne, posez cette intention pure de rétablir le code originel par cette Source de Vie présente en toute chose. Usez du pouvoir de votre volonté supérieure et reliée à tout l'Amour et toute la Lumière qui résident en vous et tout autour de vous. Imaginez patiemment, en focalisant votre attention sur la Lumière omnisciente, que le fluide intelligent de l'harmonie universelle rétablisse les courants contraires dans leur sens originel.

Instaurez cette pratique au quotidien. Plus vous serez léger, lumineux, enjoué et porté par un élan d'Amour désintéressé, plus vous serez enclin à laisser cette intelligence travailler consciemment pour vous et pour ceux qui vous entourent, comme elle travaille dans le Présent éternel.

Chaque jour est une occasion d'étudier l'intelligence universelle et de travailler de concert avec elle pour ne plus entraver son pouvoir de guérison, d'harmonie et d'équilibre au sein de toute la Création.

Rester disponible, œuvrer avec l'intelligence supérieure

Dans cet exercice, je vais vous donner une astuce pour rester disponible à vous-même. Toute la journée, la majorité des gens sont préoccupés par des pensées qui, telles des nuages sombres, obscurcissent leur esprit, leur espace intérieur. Vu qu'ils sont occupés à penser, ils ne reçoivent pas consciemment, ou avec très peu de clarté, les intuitions et les propositions du Moi Supérieur, relié à l'Intelligence universelle.

À travers cet outil, vous allez apprendre à rester disponible. Pour cela, il est nécessaire de savoir observer, contempler, admirer, sans se laisser parasiter par des pensées de jugement ou des commentaires inutiles. Par exemple, si vous êtes chez vous, assis sur votre canapé et que vous observez les meubles autour de vous, au lieu d'y voir la poussière, de penser aux objets que vous aimeriez ranger autrement ou d'anticiper ce que vous avez à faire dans les prochaines heures, observez simplement ce qui vous entoure de manière détachée. Ne vous posez pas de questions, n'essayez pas d'analyser. Contemplez. Vous pouvez prendre l'habitude d'agir ainsi lorsque vous rencontrez une personne ou quand vous partagez un moment avec des amis. Observez sans porter attention aux pensées intrusives.

En effet, le cerveau analyse en permanence la forme, la matière et le temps ; il est donc constamment préoccupé et indisponible. Alors, si des pensées émergent comme « tiens, elle a changé de lunettes, je préférerais les autres », on se contente de les observer en évitant de focaliser notre attention dessus. Ces pensées nous traversent l'esprit mais, pour autant, nous ne devons pas commencer à en dérouler le fil : « Elle a dû les acheter dans la boutique d'à côté ; j'aurais dû lui dire que je connais un opticien. D'ailleurs ma mère est allée voir un opticien la semaine dernière. Et ma voisine s'est fait avoir... » Bien souvent, l'être humain a pour habitude de tirer sur le fil d'une première pensée et, à partir de celle-ci, de laisser libre cours à des réflexions et des monologues inutiles. Ces errances sont le reflet d'un manque de maîtrise, de paix, d'Amour et de sagesse en l'être. Le personnage qui vit le jeu de l'existence terrestre est sans cesse dans la recherche d'une accroche, d'une prise à saisir pour satisfaire un désir sécurisant de contrôle de son présent. La conséquence directe rend indisponible l'individu aux

suggestions des émanations supérieures, il devient alors très peu perméable, peu réceptif aux inspirations lumineuses, réellement intelligentes, spontanées et éclairantes.

Désormais, lorsque vous observez ce qui vous entoure, tâchez de regarder les choses sans émettre de jugement ou de commentaires intérieur. Au départ, vous pourriez avoir cette impression de paraître un peu idiot. Il n'en est rien, vous êtes en train d'observer votre propre capacité à vous satisfaire de la présence, sans avoir besoin de vous occuper l'esprit. Exercez-vous le plus souvent possible au cours de votre journée. Dès que vous ressentez un moment propice, entraînez-vous à être, purement et simplement, observateur et présent. Cela ne vous empêchera pas de vaquer à vos occupations habituelles. Vous constaterez naturellement que vous êtes moins fatigué à la fin de votre journée. C'est évident, car l'énergie déployée à examiner des pensées en constante arborescence est une énergie dispersée et non maîtrisée, comme du bois que l'on aurait brûlé au dehors du foyer de la cheminée. Il ne nous a pas réchauffés, il n'a pas non plus permis de nous apporter une nouvelle lumière sur les choses qui nous entourent. Aussi, vous gagnerez constamment en vitalité, vous serez plus léger, davantage conscient, serein et présent.

En vous attelant à faire de la place, vous serez témoin d'une fluidité nouvelle dans votre vie. Cette pratique permet en effet de créer un espace vacant en vous. En étant disponible intérieurement, subtilement, vous tissez un lien sacré avec l'Univers subtil, un lien vibrant de possibilités infinies. Chaque instant devient une invitation à embrasser la sagesse cosmique du présent que vous portez. Ces rendez-vous avec le Cosmos ne sont pas de simples coïncidences, mais des moments de grâce que l'âme désire avec impatience. Écoutez les murmures de la création, car manquer ces rendez-vous du présent subtil serait ignorer les vérités profondes qui nourrissent votre Essence en tout temps et en toute situation. Plus vous serez attentifs à demeurer intérieurement disponible, plus vous serez sensible aux fluctuations subtiles qui s'activent et œuvrent dans votre quotidien.

Je vous souhaite que cette pratique devienne rapidement votre mode de vie. Dans un avenir pas si lointain, l'humain ne connaîtra plus le sens d'être préoccupé.

Soin et éclairage

Ce nouvel exercice est destiné à réharmoniser vos corps éthérés de manière simple et ludique. Il permet également de recevoir des éclairages car tous les corps sont enchevêtrés par l'intelligence cosmique qui résonne à travers chacun d'entre eux. Ce n'est donc pas un simple exercice d'harmonisation mais également une aide destinée à développer plus de clarté intérieure. Il est possible, au départ, que vous ne compreniez pas systématiquement l'ensemble des liens qui vont seront montrés. Commencez néanmoins à pratiquer et, progressivement, vous obtiendrez des résultats de plus en plus éclairés.

Cet exercice est simple à réaliser. Placez-vous de préférence devant un miroir ou imaginez votre propre reflet face à vous.

Dans l'élan sacré de cette pratique de guérison, unissons-nous à notre équipe lumineuse, à cette fraternité d'âmes éclairées demeurant dans les hauteurs des régions les plus subtiles. Dans la danse subtile des vibrations, d'autres êtres de lumière viendront peut-être se manifester, apportant leur sagesse et leur bienveillance. Ensemble, nous tissons un réseau d'énergie purificatrice, où chaque intervention résonne avec la vérité de notre essence divine. Que cette communion soit une source d'Amour, de paix et de guérison pour tous ceux qui ouvrent leur cœur à la Lumière en chacun de nous.

Une fois que vous vous tenez face à vous-même, commencez par observer votre corps dans sa globalité. Placez-vous en position d'élève, d'apprenti dévoué de la sagesse universelle.

Vous êtes là pour apprendre et, parallèlement, vous êtes aussi là pour agir, car le siège du Maître de toute chose est également en vous. Ne nourrissez aucune pression, aucune attente de résultat. Nourrissez votre foi et votre confiance en vous reliant à ce grand Maître, à cette Source unique et cosmique, par Amour, avec respect et humilité, par la grâce d'une intention pure et lumineuse. Voyez cette pratique comme un jeu. Jouer est déjà une manière de s'harmoniser.

Nous allons procéder étape par étape :

Dans un premier temps, imaginez un intervenant apparaître sur votre côté droit, légèrement en retrait. Il n'est pas nécessaire de lui attribuer un visage. Visualisez cette présence lumineuse exactement comme vous le souhaitez, en laissant libre cours à votre inspiration spontanée. Cette manifestation peut être féminine, masculine, petite, grande, sphérique ou de toute autre forme. Laissez les choses se présenter naturellement à vous. Ce premier intervenant est là pour vous guider, pour vous montrer une partie de votre corps, comme votre bassin ou votre pied. C'est à vous d'observer ce qu'il vous montre. Considérez cet exercice comme un jeu mais aussi comme une opportunité de développer votre sagesse, plus que votre curiosité.

Ensuite, imaginez une deuxième présence sur votre gauche qui vous présente une couleur ou qui apparaît elle-même vous dans une couleur spécifique. La façon dont vous ressentez et percevez l'information subtile vous appartient. L'esprit doit être aussi clair et engagé que celui d'un enfant en train de jouer.

Admettons que le premier intervenant vous ait montré votre bassin et le second, la couleur violette. Gardez en tête ces informations.

Dans une deuxième étape, étirez votre corps bien droit, comme s'il était tiré vers le haut et suspendu à un fil fixé au-dessus de votre tête. Gardez les jambes légèrement écartées. Essayez d'aligner autant que possible les épaules et le bassin. Une fois que vous êtes installé, imaginez-vous être une cheminée par laquelle traversent en permanence les énergies du Ciel et de la Terre, depuis l'entrejambe jusqu'au sommet de votre être. Au centre de ces deux extrémités se trouve le siège de votre Essence, rayonnant de la pure énergie d'Amour-Sagesse, ce soleil qui nourrit et éclaire. Vous pouvez maintenant visualiser un puissant rayon qui sort de ce centre solaire. Ce rayon vous offre la manne, une matière subtile à sculpter pour déposer l'énergie à l'endroit du corps qui en a besoin. Dans un deuxième temps, imprégnez cette énergie de la couleur violette, pour reprendre l'exemple, et imaginez faire un pansement autour de votre bassin.

Si vous souhaitez aller plus loin dans la compréhension et dans votre pratique, à mesure que vous développez votre capacité à ressentir, communiquer et échanger avec le monde subtil, vous pouvez inviter un troisième intervenant pour obtenir des informations supplémentaires. Il peut se manifester sous la forme de personnes en qui vous reconnaissez une sagesse ou un soutien, ou encore de séquences, d'images de vie... Cette présence n'a pas nécessairement besoin de se refléter par la forme. Elle peut être un songe, une inspiration lumineuse. Si nous reprenons l'exemple précédent, cette intervention peut vous apporter de nouveaux éléments, en vous dévoilant, par exemple, une image de votre mère dans sa jeunesse, qui peut ainsi indiquer un lien entre votre bassin et la jeunesse de votre mère. La compréhension est rarement immédiate mais quand la foi est profonde, les informations le sont également. Les images reçues s'inscrivent quelque part en vous et certaines se comprennent après coup, en diverses circonstances et occasions. Bien sûr, il vous faut de la pratique pour éclaircir les interactions et affiner vos ressentis. Les efforts doivent être constants. La foi est le moteur essentiel de toute pratique. La purification intérieure en pensées et en sentiments est une étape qui ne doit pas être négligée.

Pratiquez cet exercice sans chercher à examiner l'ensemble de votre corps par crainte de ce que vous pourriez y découvrir, car ce n'est pas son objectif. Faites-le uniquement lorsque vous êtes inspiré et que vous ressentez réellement un élan de joie à le réaliser. Ne forcez pas les choses. Réitérez la pratique à chaque fois que vous en avez envie.

Grâce à cette technique, vous pouvez apprendre beaucoup de choses sur vous. Il vous est également possible de l'adapter indéfiniment, selon les inspirations qui vous parviennent.

Par la suite, et progressivement, vous n'aurez plus besoin de manifester visuellement les choses par l'intermédiaire de votre imaginaire, car ces trois interventions seront directement à l'intérieur de vous, comme une connaissance globale émergeant naturellement et spontanément du dedans. Finalement, tout est naturel, vous disposez de toutes les ressources en vous. Mais il est parfois utile de passer par diverses étapes pour éclaircir cette compréhension et accéder à cette conscience supérieure, en sommeil chez beaucoup de gens.

Puissiez-vous être le vecteur de votre santé et de l'harmonie que le Ciel dirige sur vous.

La fenêtre vibratoire à connaître

Voici une pratique à réaliser dans un moment particulier : juste avant de vous endormir, lorsque vous êtes confortablement installé dans votre lit et que vous commencez à ressentir cet état de flottement précédant le sommeil. La première étape consiste à parvenir à identifier cet instant. Peut-être vous endormez-vous en lisant un livre, en regardant une vidéo ou bien encore simplement en vous détendant dans votre lit, la tête confortablement appuyée sur votre oreiller ? Peu importe la manière dont vous le faites, mais un mental apaisé aide à repérer ce moment singulier. La lecture, par exemple, est une excellente indication. Lorsqu'on approche de cette transition, les lignes deviennent soudain floues, la compréhension se fait plus difficile, et l'on se surprend à relire plusieurs fois la même phrase sans la saisir pleinement. C'est précisément ce moment de flottement avant le sommeil dont il est question ici.

Cet état est précieux. Ce moment de transition est une véritable bénédiction, un passage où les portes dimensionnelles de l'Univers s'ouvrent pour accueillir vos aspirations les plus profondes, telles que le désir d'explorer. À cet instant, n'hésitez pas à formuler des demandes précises à vos guides. Invitez-les avec foi : « Je souhaite une initiation pour grandir dans cet aspect de ma vie. » Vous verrez alors que vos intentions résonnent dans le cosmos et que des images, des visions, commenceront à se manifester, comme des étoiles scintillant dans le ciel nocturne. Dans cette sensation douce de flottement, laissez les inspirations se déployer naturellement. Si votre cœur aspire à évoluer, sachez que les présences célestes, en vertu de la loi de l'Un, la loi de l'Amour, vous entourent de leur lumière et de leur bienveillance. Elles vous considèrent comme une extension d'elles-mêmes, et leur joie réside dans votre progression, votre expansion de conscience. C'est ainsi que vous pourrez entreprendre un voyage initiatique, guidé par une présence lumineuse, un intervenant dévoué, en parfaite harmonie avec votre volonté d'évolution.

Si vous n'y arrivez pas, persévérez en essayant de maintenir cette idée à chaque fois que vous allez vous coucher. Développez la ferme intention de saisir cette phase de flottement, cette petite parenthèse. Demandez à être averti, ne craignez jamais de déranger, ni de poser vos questions, même si elles vous semblent idiotes, les réponses vous parviendront d'une manière ou d'une autre. Cette fenêtre-là est un moment favorable pour solliciter un éclairage. Au début de la bascule vers le monde onirique, vous pouvez poser l'intention de rester conscient un moment. Ensuite, il est fort probable que vous tombiez dans le sommeil et que vous ne conserviez plus beaucoup de souvenirs au réveil, voire pas du tout. Il y a certaines informations qu'il n'est pas souhaitable de placer sur le plan de la conscience humaine, tout

simplement parce qu'à ce moment-là de votre vie, elles ne vous aideront pas. D'autres informations referont surface à certains instants clé de votre vie, quand elles vous seront utiles, sans que vous ayez besoin d'aller les chercher.

L'explorateur conscient peut étudier en profondeur les possibilités que cette fenêtre lui offre. Le sage, lui, neutralise sa peur de la mort et éclaircit sa compréhension des strates de l'existence par cette pratique quotidienne. Il devient conscient de cette transition et de ce qu'elle permet, ce qu'elle dévoile. Il apprend à utiliser cette fenêtre avec sagesse en se reliant subtilement et de plus en plus profondément à la haute hiérarchie cosmique. Cette pratique ouvre de vastes champs d'exploration.

Je vous laisse méditer et élargir votre perspective à propos de cette transmission. Plus nous développons notre conscience sur ces passages que nous empruntons chaque nuit de notre incarnation, plus nous ouvrons des sphères subtiles dans le champ de notre compréhension.

Je vous souhaite de très belles explorations à travers cette fenêtre du Cosmos.

Commenté [SN1]: Est-ce qu'on laisse ces petites phrases de fin ?

Entrer dans le monde des synchronicités

Voici les lois intimes de l'Univers pour entrer à nouveau dans le monde des synchronicités, celui des coïncidences significatives qui se présentent à nous dans les moments où nous traversons une période de crise ou simplement de questionnements profonds.

Comprenez bien que la communication avec les êtres lumineux qui intercèdent en notre faveur sur le chemin de notre évolution est un lien délicat, un parcours qui exige de notre part un ajustement harmonieux et régulier à la fréquence divine qui imprègne la forme. Lorsque notre être est chargé d'opacité, il devient alors impossible de capter certaines vibrations subtiles de l'Univers et leurs messages, car elles se heurtent à la densité de nos perturbations intérieures. En vérité, chaque être humain est un réceptacle des fréquences universelles, un microcosme en résonance avec le macrocosme. Pourtant, il arrive que nous fassions des choix qui nous éloignent de cette interconnexion naturelle. En laissant s'installer des pensées parasites, en nourrissant un émotionnel lourd, nous créons une barrière qui obscurcit notre perception. Dans ces moments-là, nous ne sommes plus les maîtres de notre état d'esprit, mais nous devenons les victimes de nos propres illusions.

Cependant, il est sage de se rappeler que nous avons toujours le pouvoir de choisir. Ce choix conscient de notre état d'être intérieur est la clé pour ouvrir intérieurement les portes de la perception. En cultivant des pensées lumineuses et en allégeant notre cœur quotidiennement, avec patience et persévérance, nous nous ouvrons aux fréquences plus élevées qui résident en nous. Ainsi, le monde des synchronicités se dévoile progressivement, nous offrant la grâce d'une réceptivité accrue. La Lumière du ciel attend notre appel, et lorsque nous alignons notre être avec sa Présence immaculée, nous devenons des instruments de la beauté et de l'harmonie de son omniscience. Soyez réceptif, soyez lumineux, et laissez la magie de la vie se manifester à travers vous.

Aussi, je vous conseille vivement de chercher l'élévation intérieure dès que la situation l'exige et de multiplier vos efforts pour retrouver cet état d'harmonie, au lieu de vous inquiéter et de continuer en vain à demander des signes par tous les moyens. Lâchez tout et travaillez intérieurement à revenir à un état émotionnel et mental paisible et équilibré. Accordez-vous le temps nécessaire. Parfois, plusieurs jours, semaines ou mois sont nécessaires pour y parvenir, suivant les expériences que vous vivez. N'oubliez jamais que c'est à vous de faire l'effort de vous élever, d'élever vos pensées, de perfectionner votre Amour et de nourrir votre cœur de bons sentiments, d'harmonie et de paix.

Les états d'âme que vous traversez sont telles des rivières qui serpentent, et il est aisé de se laisser piéger par les sables mouvants de l'existence, pour se retrouver à nouveau dans les profondeurs des ombres. Il vous appartient, avec discernement, de cultiver un état d'esprit quotidien qui élève votre être dans sa clarté intérieure. Choisissez vos pensées avec soin, car elles tissent la toile de votre réalité. Lorsque vous embrassez des pensées lumineuses, vos émotions, telles des oiseaux enchantés, s'envolent vers des cieux plus cléments. Maintenez-vous fermement dans cette fréquence que vous avez choisie et ne la laissez pas se diluer sous le poids des circonstances. En agissant ainsi, vous vous alignez naturellement avec les vibrations supérieures de l'Univers. C'est alors que la porte des synchronicités, celle qui relie le visible à l'invisible, s'entrouvre avec bienveillance.

Considérez donc ces êtres sages qui, par la pratique assidue, sont parvenus à maîtriser leur état d'être et leurs pensées, vivent au sein de ce monde de synchronicités, comme des marins habiles naviguant sur des mers torturées. Par cette vigilance constante, ils ne se laissent plus emporter par les tempêtes de l'illusion mais, au contraire, lâchent prise avec grâce, cultivent en leur sein, le jardin fertile des hautes fréquences de l'Amour-Sagesse.

Dans le jardin de l'âme, il est évident que lorsque l'esprit s'élève à une fréquence plus haute, les réponses aux mystères de l'existence se révèlent avec clarté. En abandonnant les chaînes de la peur et de l'angoisse, l'âme s'épanouit et les questions se font plus rares, car la sagesse se déploie comme une fleur au matin. Dans ce sanctuaire de sérénité, les validations et les éclaircissements viennent à vous, comme des offrandes de l'Univers, même lorsque vous n'avez pas sollicité leur présence consciemment. Vous êtes entouré de signes, ces lanternes brillantes qui jalonnent votre chemin, guidant chacun de vos pas avec douceur et assurance.

Ainsi, en cultivant des pensées de lumière et d'amour au sein de vous-même, vous ouvrez la porte à une guidance constante. Cette harmonie intérieure devient votre boussole, vous permettant de naviguer avec aisance sur les flots de la vie. Choisissez avec soin ce que vous nourrissez en vous, car c'est là que réside le véritable pouvoir de transformation.

J'entends par avance les oppositions : « Oui mais parfois, ce n'est pas facile... » Je ne prétends pas que cela le soit. Je ne fais que tracer la seule voie à suivre dans l'obscurité de l'incertitude, car c'est la seule qui respecte les grandes lois de purification nécessaires à l'élévation. Bien sûr, il y aura toujours des personnes qui chercheront des raccourcis pour trouver leurs réponses, mais elles ne feront que s'allonger le chemin dans un monde rempli d'illusions. Ce travail intérieur et intime s'étend souvent sur la trame de plusieurs vies, et parfois même au-delà des âges. Oui, il peut sembler complexe, mais nous ne devons pas oublier que notre présence sur cette Terre est le fruit d'un dessein supérieur, et que c'est à nous, si tel est notre désir, de l'accomplir.

Même si c'est tentant à certains moments, il est inutile de se trouver des excuses, car toutes et tous, sans exception, seront appelés à cette tâche. Le mental qui se lie à l'ego, ce maître exigeant, se plaît souvent à tisser des justifications pour nous retenir dans l'ombre de la dualité. Toutefois, il nous est donné de forger une alliance supérieure avec lui. Apprenons à lui partager avec douceur : « Regarde, je t'invite à explorer un monde où la simplicité règne, où les tourments se dissipent, et où tu découvriras une paix si profonde que tu ne souhaiteras plus revenir en arrière. »

Souvenez-vous, cher voyageur de l'existence, que vous êtes le jardinier de votre propre jardin intérieur. Ne permettez pas aux feuilles flétries de s'accumuler, ôtez sans hésitation ce qui n'est plus nécessaire, et veillez avec tendresse sur votre Lumière intérieure. Car c'est dans cette lumière que résident la sagesse et la paix que vous cherchez.

Sachez que cet état d'esprit est l'état d'esprit de demain. Si vous parvenez à mettre en place et maintenir cette pratique quotidiennement, votre vie entière se métamorphosera de manière fulgurante. Ceux qui n'arriveront pas à choisir leur état d'être et leur état d'esprit auront beaucoup plus de difficultés à vivre les épreuves qui se profilent pour l'humanité.

Je vous souhaite à tous d'être les miroirs intimes de la Lumière qui vous habite profondément.

Accroître la clarté intérieure

Dans cet apprentissage, nous nous apprêtons à plonger dans les profondeurs des questions qui habitent l'esprit humain. Nous portons en nous une multitude de questions et de curiosités que nous adressons à notre guidance intérieure, ce vaste océan de sagesse qui illumine notre chemin. Cependant, si l'on se contente de poser des questions sans réfléchir à leur nature, nous risquons de nous heurter à la déception, car les réponses que nous espérons ne sont pas toujours celles que nous désirons entendre. Souvent, la sagesse céleste réside dans ce mouvement : nous renvoyer à nous-mêmes, dans nos profondeurs. Nombre des questions humaines sont encore souvent teintées d'obscurité égotique, parfois habillées d'une apparence légitime, elles portent souvent des voiles dissimulant notre quête de sens véritable.

Ainsi, lorsque l'interrogation émerge, prenez un moment pour contempler sa source. Est-elle nourrie par une peur, un désir ou une attente ? En scrutant les profondeurs de votre propre question, vous découvrirez que la clé réside plus souvent dans la compréhension de soi que dans l'attente d'une réponse. C'est dans ce retournement vers l'intérieur que se trouve la sagesse véritable. Apprenez à apprécier le silence entre les questions et les réponses, car c'est là que se tisse le fil de la connaissance.

Écoutez les murmures de la sagesse qui se dissimulent derrière les voiles de l'ego. Il est essentiel de discerner le subtil soupçon d'orgueil qui, telle une ombre insidieuse, peut se glisser derrière des questions apparemment empreintes de sincérité. Nombre des interrogations, bien que formulées avec une apparente pureté, révèlent la perception égocentrée de l'être humain et de sa vie. Lorsque la quête du savoir est motivée par une curiosité superficielle, et non par un désir véritable qui réside dans les profondeurs de l'être, la guidance spirituelle vous invitera à plonger dans une introspection authentique avant de vous apporter une réponse. Questionnez-vous sur l'essence de votre demande et laissez l'Amour-Sagesse illuminer votre chemin de l'intérieur, car c'est Lui qui nourrit la véritable connaissance. Considérer avec attention vos questions vous permet une chose fondamentale : distinguer le moi superficiel du moi profond.

Chaque question que l'être se pose au fond de lui-même, telle une étoile filante dans l'obscurité du ciel, invite à une réflexion plus profonde. Qu'est-ce qui se dissimule vraiment derrière ce désir de savoir ? Considérez ces interrogations telles que : « Obtiendrai-je ce poste ? », « Recevrai-je les indemnités qui me sont dues ? », ou encore « Pourrai-je honorer mes engagements financiers ? » Chacune d'elles, bien qu'ancrée dans le tangible, révèle une quête plus vaste : celle d'un besoin de sécurité qui vient apaiser un cœur troublé. C'est dans cette quête que se cache l'enseignement fondamental : la paix véritable ne réside ni dans le passé, ni dans l'avenir que l'on redoute. Elle se trouve ici, dans le présent, dans l'acceptation des choses telles qu'elles sont et qu'elles seront. La réponse que vous cherchez, n'est pas dans le verdict d'une demande formulée par la crainte, mais bien au fond de votre propre conscience qui doit reconnaître l'état de séparation intérieur qui stimule ce questionnement. Apprenez donc à ne plus vous laisser chahuter par les vagues des incertitudes. La paix intérieure, cette clé précieuse, ne doit pas être tributaire des circonstances extérieures. Cultivez-la avec soin, et vous

découvrirez qu'elle est déjà en vous, prête à s'épanouir et à sécuriser votre chemin. Ainsi, la sérénité viendra, non pas en raison des réponses que vous cherchez, mais par la sagesse d'un cœur apaisé et confiant en toute situation.

Bien des sages ont observé les méandres de l'âme humaine. Il est vrai que, souvent, les pensées nous entraînent sur le chemin de la victimisation. Nous nous plaignons (« Pourquoi cela m'est-il arrivé à moi ? ») et ainsi nous endossons le rôle de la victime, une posture qui, bien que douloureuse, octroie une sorte de légitimité à notre souffrance. Dans ce jeu de l'existence, il est plus aisé d'être perçu comme une victime que comme le bourreau de nos propres désillusions. L'ego, cet ami à la fois précieux et trompeur, sait se dissimuler habilement. Mais n'oublions pas que s'il n'est pas le tyran que l'on imagine ; c'est néanmoins un garde-fou qui manque d'objectivité céleste et qui, parfois, se montre trop zélé, comme un parent qui veille avec trop de sollicitude sur son enfant. En devenant conscients de ce jeu personnel, nous pouvons choisir de transcender cette posture de victime et embrasser notre pouvoir de transformation. La sagesse réside dans le dépouillement des considérations personnelles et permet ainsi d'élever notre esprit vers des horizons plus étendus et lumineux.

Dans l'exploration des questions qui émergent de notre quotidien, il est sage d'observer avec une acuité spirituelle la trace que laisse notre ego. Ce dernier, tel un habile artisan, façonne des interrogations qui, bien souvent, masquent l'essence spirituelle de l'être humain. Il devient alors évident que cette machine à questionner, cette mécanique de l'ego, n'a d'autre but que d'offrir une illusion de sécurité au sein d'une vie intérieure troublée. Considérez que ces questions, surgies d'un besoin de combler un vide, sont comme des ombres projetées sur la Lumière de votre être véritable. Elles témoignent d'un désir de plénitude, mais elles ne sauraient jamais apporter la satisfaction recherchée. Au lieu de cela, c'est par l'illumination, l'éveil à notre nature divine, la connexion à notre Soi supérieur, que nous pouvons véritablement transcender tout sentiment de manque et désir de contrôle en dévoilant ainsi la clarté divine qui sommeille en chacun.

N'ayez crainte, car il est naturel de se poser des questions. C'est là une part essentielle de notre cheminement. Cependant, à mesure que vous vous engagez dans une contemplation sincère de ces interrogations, en discernant leur origine et leur motivation, vous découvrirez peu à peu qu'elles perdent souvent de leur poids initial, de leur emprise sur votre être. En vous tournant vers la Lumière qui vous anime depuis les profondeurs, vous apprendrez à reconnaître que les réponses se trouvent souvent au-delà des questions, dans votre essence. Ainsi, avancez avec foi et sagesse, car c'est dans cette quête intérieure que réside votre véritable liberté.

Il n'est pas nécessaire de scruter chaque question qui émerge de votre esprit comme un naturaliste observant la nature avec une loupe. Non, il suffit de consacrer quelques instants, avec sincérité, à contempler ces interrogations qui s'élèvent en vous. En le faisant, vous découvrirez l'immensité des doutes et des inquiétudes qui se dissimulent sous la surface. Lorsque vous éveillez votre conscience à cette réalité, vous apprenez à écouter ces questions avec moins d'attachement, à les écarter avec une aisance naturelle lorsqu'elles se manifestent. « Est-ce que cela va m'arriver ? » Vous reconnaîtrez alors que cette pensée est un écho subtil de votre peur, une ombre projetée par un manque de foi et d'Amour. Rappelez-vous que ; peu importent les circonstances, vous avez en vous la force d'écouter votre voix intérieure et de rebondir. Ainsi, il est inutile de vous demander si les événements se dérouleront comme vous le souhaitez, si vous trouverez ce foyer tant recherché, ou si les ressources nécessaires se manifesteront pour honorer vos engagements. Toutes ces questions ne sont que le reflet d'une personnalité en quête de certitudes, d'un être qui n'est pas encore prêt à embrasser le flux de

la vie, à se fondre dans l'Esprit de toute chose. Osez vous libérer de ces entraves en avançant avec confiance sur le chemin qui s'ouvre devant vous.

Dans l'écrin de notre être, apprendre à accueillir le vide est essentiel. Ce vide sacré qui, loin d'être une absence, est en réalité une plénitude en puissance. Ce vide est la voie par laquelle les énergies d'Amour-Sagesse les plus élevées peuvent pénétrer notre âme. Ce concept est porteur de vérités profondes. C'est le silence intérieur qui se libère des discordances de nos pensées. Chaque pensée que nous émettons, même si elle est inaudible, résonne dans l'immensité de notre être. Imaginez la mélodie d'un orchestre, où chaque pensée est une note qui s'ajoute à la symphonie de notre existence. Hélas, lorsque les pensées s'accumulent, elles créent bientôt une cacophonie qui recouvre la mélodie intérieure. Ces pensées, bien que nous les croyions confinées à notre esprit, s'étendent à travers notre corps, affectant chacune de nos cellules jusqu'au plus petit orteil. Il est donc sage d'y être attentif. En cultivant un espace intérieur de silence et de recueillement, nous dissipons ces dissonances et ouvrons nos portes à l'harmonie divine. C'est ici que réside l'importance d'examiner les pensées qui nous traversent, car c'est dans cette introspection que nous faisons connaissance avec notre être supérieur, cette Lumière qui éclaire notre chemin, la source de la confiance et de la foi qui nous élèvent.

Je vous invite à pratiquer cet exercice précieux, une clé pour instaurer la paix et l'harmonie en vous. Cet outil sera d'une immense valeur, non seulement pour aujourd'hui, mais pour les mois et les années à venir. Embrassons ce chemin ensemble, car c'est par cette pratique que nous pouvons véritablement nous unir à l'Amour Sagesse et à sa Lumière infinie qui nous entoure.

Ouvrir et amplifier sa réception subtile

En nous ouvrant aux fréquences des entités lumineuses qui habitent les sphères élevées de l'existence, nous tissons des liens subtils avec ces êtres bienveillants. Ils veillent sur nous, comme des guides éclairés, cherchant à inspirer notre élévation spirituelle. Ainsi, en élevant notre conscience, nous devenons ces fils et filles ascendants, prêts à embrasser le firmament et à renforcer notre union avec l'Univers. Cultivons cette proximité et cette fluidité en notre être, et la sagesse des cieux nous éclairera le chemin.

Écoutez la douce mélodie de votre être intérieur, car en vous réside un pouvoir immense, celui de l'ouverture à la réceptivité subtile. Élevez-vous vers ce ciel intérieur, ce sanctuaire sacré où l'âme s'épanouit. Fermez les yeux un instant et projetez-vous au cœur de votre essence. Imaginez que vous êtes à l'intérieur d'un temple lumineux, où chaque étoile brille d'une lumière divine, scintillant comme des bijoux dans la voûte céleste de votre cœur. Ces étoiles sont des entités d'Amour pur, des vibrations de sagesse et d'idées qui illuminent votre chemin. Elles touchent votre visage et enveloppent vos corps par leur éclat. Laissez-vous porter par cette douce lumière. Pour cela, il vous faut préalablement vous alléger. Les lourdeurs de l'existence ne peuvent vous permettre de vous élever vers ces hauteurs célestes.

Commencez par apaiser votre corps émotionnel en vous débarrassant des fardeaux qui l'alourdissent. Ressentez-vous cette douceur joyeuse qui pulse en vous ? C'est elle qui vous donnera des ailes et vous permettra de vous élever. Lorsque votre cœur est purifié par la légèreté de cet état d'être, tournez votre attention vers vos pensées. Choisissez avec soin celles qui vous inspirent profondément. Concentrez-vous sur la beauté de ces étoiles dans votre ciel intérieur et sur la gratitude qui emplit votre cœur à l'idée de cette ascension.

Reliez-vous à ce ballet céleste, pensez avec clarté et amour, et laissez-vous porter par la légèreté de l'instant. Chaque pensée lumineuse est une plume qui vous soulève, un souffle

Commenté [SN2]: Je ne comprends pas «ascendants» ici

qui vous propulse vers les sphères supérieures. Élevez-vous, mes chers amis, élevez-vous vers la Lumière, vers l'Amour-Sagesse, et laissez le miracle de votre être se déployer dans l'infinité des cieux. Continuez à vous élever. Vos pensées et le sentiment qui les anime deviennent intenses, de plus en plus éclatants de beauté et d'harmonie. Vous êtes de plus en plus rayonnant et de plus en plus léger. Vous vous approchez peu à peu de la voûte céleste. Les étoiles sont à portée de main ; leur lumière rayonne sur vous. Dans cet état, vous êtes capable d'entendre silencieusement les conseils amicaux et sages d'entités constituées de l'Amour le plus pur. Remerciez-les pour leurs bienfaits et leur énergie qui vous enveloppe désormais dans la voûte céleste de votre propre ciel intérieur.

Prenez la décision qu'une part de vous demeure toujours dans ce ciel intérieur. Dès qu'une autre part retombe sur ses pieds terrestres, celle restée dans votre ciel pourra vous aider à y remonter en vous tendant la main. Vous n'avez rien de plus à accomplir : laissez ainsi votre être se transformer, élargir peu à peu ses perceptions et se purifier profondément. Vous découvrirez une fluidité nouvelle dans votre quotidien. Laissez la Lumière pénétrer votre âme régulièrement et vous ressentirez de plus en plus fréquemment des instants de grâce se manifester. Cet exercice peut être réalisé dès le matin, notamment si votre nuit a été agitée ou si vous sentez votre état général s'orienter vers la négativité. Vous détenez le pouvoir de changer votre état d'esprit, de le purifier et de l'élever vers son Père, l'Esprit. Votre état d'être quotidien détermine votre degré de sensibilité au royaume subtil. Quand, dans le silence de votre âme, vous vous élevez vers les hauteurs de votre essence, que vous laissez l'Amour-Sagesse s'infiltrer comme un doux rayon de soleil, allégeant vos corps des lourdeurs du monde, votre état d'âme se transforme. À cet instant précis, il change de tonalité, s'élevant comme une mélodie céleste vers des octaves supérieures.

Lorsque vous accueillez avec amour l'harmonie subtile qui relie ce qui semble opposé, vous devenez un réceptacle lumineux, un aimant vibrant et un canal de la sagesse éternelle. En vous ouvrant à ces vibrations subtiles, vous recevez des conseils précieux, des murmures qui nourrissent le voyage de votre existence. Ces intuitions, qu'elles se manifestent comme de doux chuchotements ou comme des éclairs d'inspiration quotidienne, sont des offrandes, toujours dirigées vers votre ascension spirituelle. Accueillez-les avec gratitude, car elles sont les clés qui ouvrent les portes de votre éveil spirituel.

Je vous invite à vous engager dans cette pratique lumineuse. N'hésitez jamais à tendre la main vers les étoiles, à plonger dans le sanctuaire sacré de votre intérieur, où réside la Sagesse infinie. Éveillez-vous à la magnificence de votre être et à son pouvoir d'action tiré du rayonnement infini.

Conscientiser sa causalité

Dans ce vaste monde complexe, il est un principe qui gouverne notre existence, un fil invisible qui relie nos pensées et nos expériences. Ce principe, souvent qualifié de « pouvoir d'attraction », mérite d'être contemplé avec sagesse et discernement.

Il n'est pas nécessaire de vous perdre dans les détours d'une méthode miraculeuse, car la vérité réside déjà en vous. Chacun de nous possède cette capacité innée d'attirer ce qui résonne avec ses aspirations intérieures. Cependant, cette force n'est pas à exploiter à des fins égoïstes, mais comprise et dirigée avec une intention éclairée et pure. Considérez, par exemple, la femme qui porte en elle la promesse de la vie. À mesure qu'elle s'éveille à cette nouvelle réalité, elle se surprend à croiser régulièrement d'autres femmes dans le même état, comme si ces âmes faisaient écho à son propre chemin. C'est un rappel que la direction de notre attention façonne notre parcours. De même, lorsque vous êtes fasciné par un modèle de véhicule, vous

remarquez soudain qu'il apparaît partout autour de vous, comme si l'Univers voulait souligner combien tout est relié. Ces voitures, auparavant invisibles, semblent maintenant surgir sur votre route, témoignant de la puissance de votre esprit.

Ainsi, prenez conscience de cette force qui vous habite. Ne la laissez pas se dissiper dans le tumulte de l'existence. Apprenez à l'orienter avec sagesse. Nourrissez votre esprit de pensées élevées et de désirs purs, puis observez comment le monde s'aligne avec cette vision. Votre pouvoir de direction doit être un miroir de votre lumière intérieure, et non servir une satisfaction personnelle. Prenez soin de ce que vous choisissez de vibrer, car c'est cela qui façonnera votre réalité.

L'esprit est tel un miroir qui reflète les limitations et la complexité de l'être humain. Ce sur quoi il concentre son attention tisse la toile vibratoire de sa réalité. La joie, cette douce lumière intérieure, émet une vibration harmonieuse qui l'élève dans l'immensité de l'Univers. Comme les vagues qui s'élancent vers le rivage, ce mouvement attire des échos semblables, des manifestations de bonheur et de contentement. Ainsi, l'humain devient l'artisan de sa destinée, façonnant un champ de manifestation qui révèle toutes ses subtilités. La causalité n'est jamais sélective, elle ne réagit pas uniquement aux désirs de la personne. Les ombres de nos craintes, telles des nuages menaçants, peuvent également se matérialiser. Si l'esprit est assiégé par la peur d'une maladie, cette angoisse émet une fréquence subtile qui risque d'attirer en retour les conséquences de cette graine semée. Non par caprice du destin, mais par la puissance de votre propre écho intérieur. Prenez garde à ce que vous nourrissez en vous. Cultivez la joie, la paix et le détachement, ainsi vous verrez fleurir autour de vous un monde plus harmonieux et lumineux. Vous constatez ce phénomène lorsque, par exemple, vous regardez le monde avec des yeux amoureux ou émerveillés, après une merveilleuse lecture, une rencontre ou la réception d'une heureuse nouvelle. Ou bien, au contraire, lorsque vous observez ce qui vous entoure avec méfiance, mépris ou crainte à la suite d'une nouvelle peu rassurante ou d'une expérience difficile.

Souvenez-vous que l'Univers répond en écho à votre météo intérieure : quand le soleil brille, la nature s'illumine.

Dans l'exercice de votre existence, il est d'une importance primordiale de saisir que votre état intérieur émet une onde qui parcourt l'infini et revient à vous, comme un écho vibrant dans le grand miroir de la Création. Lorsque vous accueillez cette vérité universelle, vous devenez également conscient de l'importance de vous libérer régulièrement de sentiments et de pensées inadaptés qui peuvent obscurcir votre cœur. Vous choisissez le chemin de la sagesse, apprenant quotidiennement à cultiver un état intérieur empreint de sérénité, par le recueillement et la volonté.

Il est impossible de forcer votre cœur à aimer ce qui ne vous parle pas, mais vous possédez la libre volonté de ne pas nourrir certaines pensées, qui, en retour, peuvent altérer le fil de votre existence. Ainsi, lorsque des craintes, des doutes ou un ressentiment se présentent à vous, ne les laissez pas s'installer. Opérez un retournement immédiat : recentrez-vous dans la paix de votre être. Vous pouvez vous concentrer sur une vision lumineuse, un souvenir joyeux : le sourire radieux de vos enfants, la présence réconfortante de votre compagnon à quatre pattes, votre passion pour les fleurs, la magie de la peinture, ou encore la beauté d'un paysage enchanteur qui a touché un jour votre cœur. Éveillez en vous ces sentiments, laissez vos sens intérieurs se syntoniser avec l'Essence divine de toute chose. C'est en embrassant ces élans lumineux que vous vous ouvrez aux merveilles de l'existence, permettant ainsi à l'Amour-Sagesse, à la joie paisible et profonde, de couler davantage dans les activités de votre vie

Commenté [SN3]: Création ?

quotidienne. Que votre cœur s'épanouisse dans cette belle harmonie et que votre esprit s'élève vers des horizons inexplorés !

L'Essence originelle est la source vibrante de toute forme manifestée. Lorsque vous désirez qu'une chose se révèle dans votre vie, plongez dans la profondeur du sentiment. Soyez vigilant face aux demandes personnifiées, reflets souvent inconscients de vos propres aspérités, et bien souvent d'un manque d'humilité. Si votre cœur aspire à créer un jardin florissant, éprouvez la joie d'être et de ressentir ce lieu sacré. Éclairez ce sentiment, cultivez-le comme une graine précieuse, veillée par la lumière des cieux. Nombreux sont ceux qui peinent à voir leurs aspirations se concrétiser, car ils négligent de purifier leur vision et d'alimenter leur volonté par de bons sentiments. Pourtant, c'est précisément dans cette immersion sensorielle que réside le pouvoir de manifestation. Quand la mélodie vibre en votre centre solaire, dans votre plexus ou vos entrailles, et que le sentiment est profond, l'être se sent déjà profondément comblé, sans aucune attente, comme si le désir était déjà accompli. Si l'être reste enfermé dans le royaume de son esprit matériel, peu importe combien de temps il répète sa volonté ou tente de s'en convaincre, la manifestation reste limitée à cette région confinée, séparée de lui-même par la barrière qu'il aura érigée entre son esprit et l'Esprit de toute chose.

Pour la mise en pratique, placez-vous au cœur même de la sensation. Imaginez-vous dans ce jardin qui vous appelle. Laissez de côté les questions sur la manière dont il vous a été accordé. Vivez l'instant présent, imprégnez-vous de cette expérience. Promenez-vous dans cet espace, respirez le parfum enivrant des fleurs, écoutez le doux chant des oiseaux. Imprégnez cette réalité de votre présence, jusqu'à ce que la sensation devienne palpable, jusqu'à ce qu'elle devienne une part intégrante de votre être.

L'Univers est bien plus sage que nos pensées éphémères. Lui seul accorde sa volonté supérieure à la nôtre. Il est essentiel d'apporter le sentiment à la visualisation. C'est dans une foi totale envers l'Univers que la magie opère, et non dans les plans que notre ego aime élaborer, dans sa logique personnifiée et influencée. Peu à peu, vous comprendrez que les véritables aspirations ne naissent jamais d'un esprit qui se croit séparé de la Grande Intelligence cosmique. Loin du désir des possessions matérialistes, les véritables demandes sont des échos à ce que la Sagesse infinie a Elle-même semé dans vos cœurs. Les autres désirs se dévoileront alors souvent comme des caprices éphémères, nés de la quête illusoire des bijoux célestes, maladroitement déguisés à travers les formes diverses de la vie incarnée. Le monde prend soin de vous, sur Terre comme au Ciel.

Pratiquez cette approche et revenez sans cesse à la volonté supérieure qui vous anime, celle portée par des idéaux élevés dépassant la simple satisfaction personnelle. Souvenez-vous de ces moments où votre cœur a guidé vos pas, où vous avez su vous abandonner à l'Univers. C'est là que réside la véritable sagesse. Lâchez prise, ouvrez-vous à l'infini et laissez l'Univers jouer son rôle en acceptant d'incarner le vôtre.

[Le tableau des visions intérieures](#)

Pour cet entraînement, je vous propose un exercice précieux, une véritable œuvre d'art intérieure à peindre avec les couleurs de votre âme. Je l'ai nommé « tableau de visions intérieures ». C'est un voyage spirituel à entreprendre en soi, une création sur mesure destinée à purifier votre être et à vous rapprocher de vos plus aspirations les plus profondes et élevées.

De quoi s'agit-il précisément ? Lorsque le stress ou l'anxiété s'invitent dans votre esprit, il existe un refuge intérieur à explorer. Telle une bougie cachée que l'on vient rallumer, ce tableau vous accompagne dans des moments d'inconfort. C'est un présent toujours à votre portée.

Prenez le temps de vous retirer en vous-même, de vous relier à ce qui vous fait vibrer, à ce qui fait renaître en vous l'Amour et la joie. Pensez à ces précieux instants passés avec vos enfants, source inépuisable d'inspiration et de lumière. Rappelez-vous les lieux magnifiques qui ont touché votre cœur, ces havres de paix qui vous ont nourri et inspiré. Visualisez les visages des êtres chers qui illuminent votre existence. Laissez votre esprit s'évader dans les souvenirs de dialogues profonds, de rencontres enrichissantes, de pensées élevées qui ont marqué votre chemin. Ces souvenirs sont des bijoux, des trésors inestimables qui peuvent vous apporter réconfort et élévation.

Composez ce tableau intérieur comme un outil précieux, une botte secrète pour apaiser votre être. Lorsque le tumulte de l'existence vous submerge, tournez-vous vers ce sanctuaire intime décoré par pensées et vos inspirations les plus belles. Laissez l'Amour et la beauté qui en émanent vous envelopper comme une douce étreinte, vous élevant vers des hauteurs insoupçonnées. Avec sagesse et tendresse, rappelez-vous que vous êtes un temple dans lequel réside la flamme de la transformation, capable de transformer un moment d'anxiété en une occasion de renouer avec une félicité douce et profonde.

Le tableau des visions intérieures est tel un jardin secret, riche de trésors enfouis et de souvenirs éclatants. En lui s'étend une bibliothèque vivante, où chaque scène, chaque image, chaque mot ayant révélé la Lumière en vous, et chaque sensation, se tiennent comme des étoiles scintillantes dans le firmament de votre conscience. Souvenez-vous que, parfois, lorsque le flou enveloppe votre esprit et que vos perceptions semblent s'estomper, il est trop facile d'oublier ces moments d'intensité que la vie vous a offerts. Ce sont pourtant des instants gravés en vous, comme des empreintes sacrées, toujours accessibles pour vous redresser intérieurement. Il est sage de cultiver cette habitude de replonger en soi quand le désir se fait sentir, d'ouvrir ces voûtes intérieures où reposent les plus belles expériences. En vous engageant dans cette démarche, vous devenez à la fois le chirurgien de votre cœur, le psychanalyste de votre esprit et le meilleur ami de votre âme. Ces facettes de vous-même sont toujours présentes, prêtes à vous abreuver de félicité. Vous pouvez extraire de ce trésor intérieur les éléments précieux qui revitalisent vos énergies, comme l'eau pure nourrissant une plante. Imprégnez votre vie quotidienne de la Sagesse et de la Lumière que recèlent ces visions enchantées.

Parfois, nous sommes en proie à l'inconfort, à la douleur, et la sérénité semble s'éloigner, tel un nuage obscurcissant le ciel. Pourtant, en cultivant l'habitude de puiser en vous ces visions lumineuses, ces images empreintes de joie, ou ces mots porteurs de sagesse, vous pouvez vous offrir un soutien précieux, un ancrage à l'Amour. Ce geste intérieur, simple mais puissant, réveille en vous ce fil d'or qui soutient votre vie depuis le plan de l'éternelle demeure. Ces images ne sont pas de simples échos du passé, mais des trésors vivants, des élixirs qui s'infusent toujours en vous. N'oubliez pas que l'essentiel est le sentiment qui s'installe et se déploie, nourrissant votre être dans ses profondeurs les plus subtiles. Maintenez ces empreintes actives en vous car elles sont les clés d'un voyage intérieur sans fin. Elles illuminent votre chemin de sagesse et d'amour quand l'obscurité des événements essaie de voiler votre esprit.

Pratiquez ce rituel comme une bénédiction, un soin apporté à votre âme, et non comme un acte superficiel. Ne laissez ni le caprice de l'humeur ni le poids de la passivité ternir l'éclat de votre intention. Plongez peu à peu dans les eaux profondes des visions les plus éclatantes. Évoquez celle qui respire l'Amour, comme l'étoile polaire dans la voûte céleste. Laissez-vous porter par son essence, laissez-la vous envelopper et vous guider. Dans cette immersion, vous découvrirez les trésors cachés de votre cœur, tandis que l'Amour, tel un

ruisseau limpide, viendra irriguer les racines de votre esprit. Ainsi, ne craignez pas de vous abandonner à cet instant, car c'est dans la profondeur de l'Être que se révèle la joie paisible et durable, détachée des contours limitants. Que chaque souffle soit une prière, chaque pensée une offrande et que l'Amour soit le fil d'or qui tisse votre sérénité intérieure.

Parfois, dans le tumulte de la vie, vous pouvez vous sentir trop éloigné de la douce mélodie de votre être pour pouvoir ramener la barque sur les rives de la sérénité. Dans ces moments où le fracas des vagues intérieures obscurcit la clarté de votre esprit, tournez-vous vers des pratiques de la vie quotidienne, ces moments d'introspection et de purification : créez un espace rangé qui respire, trie, nettoyez, prenez une douche ou un bain pour vous délasser et vous extraire de la fatigue du monde. Quand les tensions et les résistances commencent à s'apaiser, pensez à ces visions intérieures, comme un ruisseau de purification, un courant qui nettoie vos corps, chassant les ombres pour laisser place au rayonnement de l'Amour-Sagesse. À travers ce processus, en vous nourrissant à nouveau des aspirations profondes qui brûlent en vous, vous redonnez foi à l'expérience de votre existence, votre cœur se dilate à nouveau pour vous guider avec plus de joie et de sérénité.

Prenez soin de votre jardin intérieur, car chaque intention que vous déposez dans l'Univers est comme un fil que vous lancez dans la mer. Parfois, les fils sont usés, chargés de peines non résolues, d'échos de ce qui n'est pas purifié. Dans ce ballet de la vie, prenez le temps de réactiver la présence de l'Amour serein, intime et profond, à chaque fois que votre cœur s'alourdit. Ainsi, vous envoyez à l'eau des fils neufs, prêts à récolter les fruits de vos aspirations. Car chaque geste empreint d'Amour est une promesse, un chant de gratitude, et chaque fruit qui germe des profondeurs de votre être est l'écho de votre appartenance, de votre union naturelle à l'Univers.

Éveillez-vous, laissez la lumière qui vous habite illuminer votre chemin et vous rappeler à elle dans les moments où vous vous en écarterez. En vous réside le pouvoir de rentrer à la maison.

Télépathie, première étape

Dans cet entraînement, il s'agit de réaliser un échange subtil d'information au cours d'une conversation banale de la vie quotidienne. Lorsqu'une personne s'adresse à vous, vous pouvez ouvrir votre cœur et votre esprit afin d'intercepter les vibrations supérieures et révélatrices de cet entretien. C'est une dimension télépathique, un réseau où les informations dépassent la manifestation tangible et audible des sens physiques. Cette pratique vous permet de plonger dans l'essence même de l'être, d'y trouver des trésors de sagesse et de compréhension, afin de devenir, naturellement et progressivement, un instrument plus réceptif, une oreille attentive pour éclairer le monde. Votre écoute profonde peut être une lumière sur de nombreux chemins. Car rien n'est plus puissant que l'écoute attentive, celle qui transcende les mots et sonde le cœur. Soyez donc l'artisan de la paix et de la compréhension et laissez l'Amour-Sagesse guider vos interactions.

La majorité des âmes qui peuplent ce monde ne savent pas vraiment écouter car elles sont souvent prisonnières de leurs pensées. Lorsque l'échange s'instaure entre deux êtres, le premier mouvement de l'esprit, qu'il soit familier ou étranger, est de porter un jugement. Ces pensées éphémères surgissent comme des ombres : « Ses cheveux ne sont pas en ordre », « Tiens, elle porte de nouvelles lunettes. » La proposition, à travers cet exercice de conscience, est d'observer ces commentaires sans les saisir, de les laisser passer comme des nuages dans le ciel. Il n'est pas nécessaire de s'en offusquer lorsqu'ils se manifestent, car cela appartient encore à la nature humaine. Ce qui compte réellement, c'est de ne pas leur accorder une importance

démessurée ni de s'y accrocher. Ainsi, en cultivant cette légèreté d'esprit, nous pouvons ouvrir notre cœur à la véritable essence de l'écoute, à la rencontre authentique avec l'autre.

Que se passe-t-il habituellement au cours d'un échange ? Dans le grand théâtre de la communication humaine, il est sage de reconnaître la danse délicate qui se joue entre les âmes. Lorsque l'un d'entre nous s'ouvre et partage un fragment de sa réalité, il nous invite à entrer dans son univers, à ressentir ses luttes et ses aspirations. Pourtant, bien souvent, notre mental, tel un automate programmé, s'empresse de fouiller dans ses propres archives, cherchant à établir des correspondances avec son vécu. Ce réflexe instinctif de ramener tout à soi – « Justement, moi aussi... » – est un piège subtil, une entrave à l'harmonie de l'échange.

Imaginez une personne, le cœur en éveil, qui vous confie son désarroi face à son supérieur au travail qui ne l'entend pas. Elle cherche des solutions, des clés pour déverrouiller cette situation qui l'opprime. Si, dans cet échange, vous répondez en évoquant votre propre expérience – « Moi non plus mon patron ne m'écoutait jamais. » – vous pouvez briser l'élan de son âme. L'échange devient alors un monologue déguisé et la véritable écoute s'éclipse. Il est de notre devoir, en tant qu'être conscients, d'offrir notre présence, notre écoute authentique. Accordez à l'autre la profondeur de votre attention, laissez de côté le besoin de vous projeter. Soyez le réceptacle de ses mots, la Lumière qui perçoit. En cultivant cette écoute, vous permettez à l'échange de s'élever, d'atteindre des sommets d'intimité et de compréhension. Car c'est dans cette authenticité, dans cette communion des âmes, que réside la véritable essence des relations humaines.

Cherchez à ressentir, plus qu'à réfléchir, avant de répondre. Dans ce silence attentif, vous découvrirez la richesse des échanges, l'épanouissement des cœurs, et la beauté d'une connexion authentique.

Si une personne évoque une situation qui vous rappelle votre propre expérience, ne plongez pas dedans, laissez la personne s'exprimer jusqu'au bout, sans intervenir. C'est essentiel si vous souhaitez réellement développer une communication subtile. Laissez la personne s'exprimer, ignorez les pensées qui pourraient parasiter l'échange. Plongez dans votre calme intérieur et regardez la personne dans les yeux avec attention. Observez les émotions qu'elle nourrit lorsqu'elle prononce certains mots, soyez attentif à sa gestuelle corporelle. Je vous invite à porter votre regard sur l'autre avec une immense bienveillance, comme si chaque être que vous croisez était un reflet de l'Univers. Laissez cette âme s'exprimer sans entrave, offrez-lui la liberté de dévoiler ses pensées et ses émotions. Écoutez-la profondément, non pas avec l'intention de répliquer, mais avec la volonté d'accueillir l'énergie vibrante qui émane d'elle lorsqu'elle parle. Dans cette écoute attentive, vous vous engagez dans un espace d'introspection, où vous vous reliez aux énergies subtiles qui circulent entre vos âmes. Ce n'est qu'à ce moment-là, lorsque vous vous libérez des chaînes des mots et du besoin de répondre, que vous êtes en mesure de capter des vérités cachées, des nuances délicates qui échappent souvent aux échanges verbaux. En vous taisant et en cessant de vous agiter intérieurement, vous ouvrez un espace subtil, propice à une conversation plus profonde, à une communion des cœurs. Vous pouvez alors ressentir des émotions, des sensations subtiles et recevoir des visions intérieures qui éclairent votre compréhension. N'oubliez jamais que votre présence silencieuse est un don précieux. Vous n'êtes pas ici pour répondre systématiquement, mais pour être le témoin attentif de la beauté de l'autre, un canal par lequel les énergies supérieures peuvent circuler librement.

Dans le grand chemin de la vie, nous ne détenons pas toujours la clé de toutes les réponses, car chaque âme est un univers en soi, riche de ses propres expériences et vibrations. Ce qui importe véritablement, c'est de s'ouvrir à l'énergie qui émane de l'autre, de ressentir

Commenté [SN4]: J'ai quand même l'impression qu'on dit la même chose mais de différentes manières...

cette ondulation vibratoire qui traverse notre être et qui révèle un langage subtil. La véritable écoute ne se limite pas aux mots prononcés, mais s'étend à la profondeur de l'information qu'elle véhicule. Éveillons-nous à cette globalité, à ce flux d'énergie et de connaissances, afin de goûter à la quintessence de l'échange. Soyons des témoins attentifs de la vie dans toute sa plénitude et ensemble, laissons-nous imprégner par la lumière de chaque rencontre, car c'est là que réside la véritable transformation.

Il est important de mettre en garde les personnes empathiques qui ont su mal à prendre de la hauteur sur leur propre centre émotionnel. Si une personne face à vous exprime de la tristesse, il est probable que cette émotion résonne également en vous. Pourtant, pleurer à l'unisson ne fera que plonger vos esprits dans une obscurité plus profonde. Pour éclairer son chemin et lui redonner le goût du sourire, l'idéal est de prendre du recul, tel un observateur des cieux contemplant les étoiles. Adoptez une perspective plus vaste, plus délicate, et offrez-lui la lumière de votre présence réconfortante. C'est ainsi, par cette élévation de l'esprit, qu'elle pourra trouver les ailes nécessaires pour s'élever vers des cieux plus radieux.

Dans la sagesse du silence, il est dit que l'écoute véritable est un acte sacré. Quand une âme se trouve en présence d'une autre, calibrée sur un large spectre d'énergies subtiles, il se crée un espace empreint de respect et de résonance. Ainsi, la personne, grâce à la profondeur de cette écoute, s'ouvre comme une fleur au soleil, libérant des mots qu'elle aurait pu garder enfouis dans les recoins de son être. Ce qui se joue alors est une danse délicate entre l'intime et le révélé. Les mots, bien que simples, se chargent d'une signification plus grande, et l'échange devient un miroir où chacun peut se voir tel qu'il est, sans masque ni artifice. L'individu, en se sentant validé, peut alors plonger plus profondément dans son prisme de vérité, osant dévoiler des émotions peut-être longtemps contenues, des peurs ou des joies qu'il n'avait jamais osé partager. Même si le sujet peut sembler trivial à l'extérieur, dans cet espace des profondeurs, chaque pensée et chaque émotion deviennent des pierres précieuses. La personne, à travers ce partage, ressent subtilement une libération, un allègement de son fardeau. Elle est vue, entendue, non seulement par l'ouïe, mais par l'âme qui l'écoute.

Ainsi, sans prononcer un seul mot, vous devenez le témoin bienveillant de son voyage intérieur. Par ce simple acte de présence, vous offrez un refuge où l'authenticité peut s'épanouir. Et dans ce silence partagé, une communion se crée, une connexion profonde et intemporelle, où chacun trouve sa place dans le grand schéma de l'existence. C'est là que réside la magie de l'écoute : elle transforme, elle libère, elle révèle.

Écouter, voilà le véritable art de la communication. Lorsque l'autre s'exprime, chaque syllabe qu'il prononce est une offrande, un fragment de son âme qu'il partage. Imaginez, pour un instant, si vous étiez l'écho de cette voix, si vous ressentiez l'essence de ses mots au lieu de simplement les filtrer à travers le prisme de votre propre expérience. Quand vous engagez une conversation, faites en sorte que votre esprit soit comme un jardin fertile, où chaque parole semée peut germer et fleurir. Si vous avez déjà ressenti l'ennui d'une discussion où l'on ne fait que renvoyer la balle de ses propres récits, vous savez alors combien il est stérile de ne pas accueillir l'autre dans son intégralité. Offrez ce que vous aspirez à recevoir : une écoute sincère et bienveillante, un espace où l'autre peut être pleinement lui-même.

Imaginez-vous, dans un moment de partage, ressentir la caresse d'un vent léger lorsqu'un être évoque la mémoire d'un parent disparu. Sentez-vous cette énergie vibrante, ce lien invisible qui se tisse lorsque l'on capte non seulement les mots, mais aussi les sentiments qui les accompagnent ? C'est le début d'une connexion plus profonde, une première esquisse de ce que pourrait être la télépathie. Mais attention, la route n'est pas toujours lisse. Certaines âmes, engoncées dans leurs masques, ne cherchent qu'à se faire entendre sans jamais vraiment

offrir leur cœur. Dans ces moments, la véritable écoute peut sembler une tâche ardue. Acceptez alors que certaines conversations restent en surface et, sans culpabiliser, choisissez si nécessaire de les écourter pour préserver vos énergies.

Souvenez-vous qu'en chacun de nous réside une lumière, un sanctuaire intérieur. Il vous appartient de cultiver la capacité de voir et de ressentir la beauté qui émerge du cœur des autres. Lorsque vous prêtez une oreille attentive, cette beauté se dévoile, et votre propre lumière s'en trouve amplifiée.

Pratiquez avec constance et attention, en permettant à certains échanges de nourrir le lien subtil qui se tisse entre les âmes.

Que votre chemin soit illuminé par la sagesse de l'écoute.

Voyages initiatiques multiples

Avant de vous aventurer dans les méandres des voyages initiatiques, prenez un moment pour vous immerger dans les révisions nécessaires, comme on affûte une lame avant de l'utiliser.

Il est vrai que ces pratiques peuvent sembler d'une grande complexité, mais souvenez-vous que la simplicité se cache souvent derrière le voile de nos perceptions. En vous réside un précieux outil : l'imagination, cette clé qui ouvre les portes des dimensions invisibles. Soyez vigilant, cependant, car beaucoup se perdent dans la confusion, pensant que l'imagination n'est qu'un produit de l'invention. L'imagination n'est pas une simple création de l'esprit, mais la voie par laquelle les idées divines peuvent se manifester. Elle est le véhicule de l'inspiration, cette lumière omnisciente qui éclaire notre chemin. En effet, le terme « inspiration », issu du latin *in spiritum*, signifie que l'Essence divine réside en chacun de nous. En vous ouvrant à cette dimension, vous devenez le réceptacle du langage subtil de l'Univers. C'est par cette porte que se dévoilent les énergies des plans subtils, les vérités cachées et les voyages guidés par votre troisième œil. Prenez le temps d'écouter le silence, car dans ce silence réside la sagesse des âges. Préparez-vous, car le voyage que vous êtes sur le point d'entreprendre est autant un retour vers Soi qu'une exploration des mystères de l'existence. Que la lumière de votre imagination vous accompagne et que votre esprit s'élève vers de nouveaux horizons.

Je souhaite attirer votre attention sur une parole échangée dans *Harry Potter*, lorsqu'Harry, le héros, qui vient alors de se sacrifier, demande à Dumbledore, son ancien directeur, avec lequel il marche dans un lieu empreint de mysticisme et de sérénité : « Mais professeur, est-ce que ceci est réel ou est-ce que ça se passe dans ma tête ? » Ce à quoi le professeur répond : « Bien sûr que cela se passe dans ta tête Harry, mais pourquoi cela voudrait-il dire que ce n'est pas réel ? » Méditez sur cette pensée. Les plans de l'existence les plus subtils ne sont pas moins réels.

Tout ce qui est, tout ce qui se manifeste sur notre Terre, trouve son origine dans le vaste océan de l'imaginaire, ces eaux intérieures qui, tel un miroir, reflètent les suggestions de l'Intelligence divine. Ce livre entre vos mains, la fourchette avec laquelle vous mangez, la lampe qui vous éclaire la nuit... Tout cela est le fruit d'une alchimie subtile, un dialogue entre le tangible et l'éthéré. C'est dans les sphères invisibles, où l'Esprit et la matière se rencontrent, que réside l'essence de toute création. Là se trouve le puits insondable des idées. Elles sont alors captées par notre conscience, façonnées par notre volonté, et manifestées dans la réalité par nos actes. Ainsi, les voyages que nous entreprenons ne se limitent pas aux frontières de notre monde physique. En chacun de nous se trouvent clés qui ouvrent les portes vers des dimensions plus subtiles, celles qui façonnent notre réalité matérielle. Percevez-vous le pouvoir que le Créateur a confié à l'être l'humain ?

Soyez attentif, car bien que ces royaumes puissent être explorés, il est essentiel de laisser une sagesse intérieure guider vos pas. Nos désirs et nos inspirations ne sont pas de simples caprices, ils doivent être éclaircis afin de nous orienter dans cette quête spirituelle. Chaque exploration est une communion harmonieuse entre l'âme et l'Univers.

Il est possible d'entreprendre ces voyages le soir ou à tout autre moment de la journée. Nombre d'entre nous commencent très jeunes, comme lorsque l'on nous reproche d'être dans la lune ou que, soudainement, nous sommes absorbés par le fil d'une pensée qui nous fait voyager. Renouez avec cette pratique enchanteresse, accueillez-la dans le calme de vos nuits ou dans les instants suspendus de votre quotidien. Si l'inspiration ne se présente pas d'elle-même, n'hésitez pas à la solliciter avec intention, à l'appeler comme une brise intérieure, fraîche et vivifiante. Mais ne forcez rien, l'aventure doit surgir de l'appel sincère de votre cœur. Laissez votre esprit s'évader, se libérer des entraves du quotidien. Imaginez un lieu, un sanctuaire de sérénité, où votre âme peut se reposer. Ne craignez pas les pensées qui émergent des souvenirs récents, car elles sont les guides de votre quête intérieure. Tout est lié, chaque expérience, chaque émotion a sa raison d'être. Laissez-vous porter par ce qui vous attire, sans résistance.

Commencez à visualiser ce lieu avec douceur et délicatesse, comme si votre imagination vous murmurait des secrets. Prenez le temps de vous familiariser avec cet espace, d'y ressentir le bien-être. Si le rythme est trop rapide pour vous ou si l'expérience s'avère légèrement compliquée au début, composez un lieu à partir d'un endroit connu et cher à votre cœur, et ressentez-y l'harmonie qui s'en dégage. Vous pouvez laisser libre cours à l'inspiration pour vous faire voyager en divers endroits, du Ciel à la Terre, dans le grand espace cosmique, dans les profondeurs des océans, dans les mondes éthérés... Peut-être rencontrerez-vous des êtres de sagesse, des âmes chères, vivantes ou disparues. Ou bien dialoguerez-vous avec l'Essence d'un proche afin d'apaiser les tensions qui résident entre vous. N'oubliez pas que notre voyage n'est pas le reflet d'un désir de contrôle, mais une quête d'exploration, de réconciliation intérieure, de plénitude, sincère et véritable. Les échos de nos conflits prennent racine en nous, et c'est également en nous qu'il convient de commencer à les résoudre.

Soyez curieux, mais veillez à ce que votre curiosité soit pure, comme celle d'un jeune enfant, loin des ombres de l'égo. Laissez-vous guider vers des destinations qui élèvent votre esprit et nourrissent votre âme. Souvenez-vous que chaque exploration doit être un acte d'harmonie et de lumière. Ainsi, vous pourrez véritablement vous épanouir dans cette quête infinie de connaissance et de paix intérieure.

Il est essentiel aussi de considérer les conditions dans lesquelles vous souhaitez accéder aux portes de l'Esprit. Si vous avez consommé de l'alcool, ralenti vos vibrations, ou si vous êtes envahi par des pensées sombres, la colère ou des émotions pesantes, soyez particulièrement vigilant. Dans de telles situations, votre imaginaire risque de s'aligner sur ces fréquences basses, attirant à vous des visions très inconfortables. C'est pourquoi il est impératif de réaliser cet exercice dans un état intérieur propice. Accompagnez-vous, par exemple, d'une musique joyeuse et profonde, installez une atmosphère bienfaitrice, lumineuse et légère. Un état d'esprit fluide, équilibré et léger est fondamental pour démarrer ces voyages initiatiques. Évitez aussi de chercher à tout comprendre et tout analyser. En effet, certaines informations sont censées être reçues et traitées par vos corps subtils.

N'hésitez pas à développer cet outil, car il est une clé de la télépathie, une voie vers l'unité. Ouvrez votre esprit à l'écoute intérieure, et donnez libre cours à l'imaginaire qui sommeille en vous. Ne vous laissez pas limiter par l'idée que c'est un domaine réservé aux enfants ; cette croyance entrave la plénitude de votre être. Rappelez-vous que vous évoluez

dans un monde façonné par l'imaginaire. Regardez autour de vous : chaque chose, chaque forme, chaque souffle de vie est le fruit d'une création accordée par l'Esprit cosmique et véhiculé par la hiérarchie céleste via le véhicule de l'imagination. Les arbres majestueux ne se sont pas levés de la terre par miracle ou par un heureux hasard ; ils sont les manifestations de la sagesse et de l'Amour de ces Êtres qui ont tissé la trame de la nature qui nous entoure.

Tout ce qui existe émane de cette grande manne du Tout, où réside l'essence de tout ce qui est. Vous avez le pouvoir de donner vie, existence et forme à vos pensées et à vos rêves. Embrassez cette réalité et élargissez votre horizon, car dans l'infini de votre imaginaire se trouve la véritable essence de l'humanité.

Deuxième marche initiatique à la télépathie

La première marche fut celle de l'écoute véritable : prendre le temps d'entendre l'autre, d'entrer en résonance avec son être. Cette écoute, si précieuse et si rare, est la clé qui ouvre les portes de la compréhension mutuelle.

La seconde étape consiste à cultiver notre capacité à capter les messages subtils flottant dans le grand océan de l'éther grâce à un outil que nous connaissons maintenant comme le reflet de l'inspiration divine : l'imaginaire. En l'utilisant, nous pouvons transcender les barrières de la communication ordinaire et établir des connexions profondes avec les plans subtils qui nous observent.

Pour placer notre imaginaire au service de la télépathie, il faut d'abord nous ouvrir pleinement, être disponibles à l'intérieur de nous-mêmes. Il existe un écran intérieur, un lieu sacré de ressenti, un miroir de nos sensations et de nos intuitions les plus subtiles. Lorsque nous sommes en présence d'une âme qui se confie avec sincérité, nous pouvons être les réceptacles d'une écoute véritable. Activez cet écran intérieur : laissez les images, les sentiments et les vibrations passer à travers vous. Éloignez-vous des dialogues oisifs qui n'enrichissent ni l'esprit ni le cœur. La télépathie ne s'épanouit pas dans la superficialité, elle trouve sa source dans des échanges authentiques, où l'énergie circule librement. Ainsi, chaque mot, chaque silence devient une vibration partagée, une communion d'âmes.

Par exemple, si lors d'un échange votre interlocuteur évoque son père, il se peut qu'à cet instant précis, la vision furtive d'une porte fermée arrive dans votre esprit, un sentiment de barrière invisible s'élève en vous. Vous ressentez furtivement la nature d'une relation qui manque d'ouverture et de fluidité, une relation qui semble entravée par divers facteurs. Ces manifestations peuvent sembler simples, mais elles sont souvent significatives. La télépathie ne se limite pas à un murmure silencieux dans notre conscience, elle peut prendre diverses formes, car derrière toute forme ne réside qu'un Esprit unique et omniscient. Ouvrez votre écran intérieur, laissez-le être un réceptacle d'harmonie, et permettez aux visions de s'y inscrire. Ne développez pas de réflexion intellectuelle sur chaque image qui se présente à vous ; cela pourrait entraver ce qui désire se révéler. Cet exercice est voué à étendre vos perceptions, à vous ouvrir plus largement aux émanations subtiles et à accueillir ces informations telles qu'elles se présentent à vous.

À travers ces perceptions, vous pourrez observer progressivement comment ces informations enrichissent votre compréhension et votre dialogue. Grâce à la persévérance et à la dévotion, vous deviendrez plus à l'aise avec cet outil que chacun de vous détient, en sommeil ou en éveil. En vous ouvrant à son exploration, vous découvrirez les merveilles d'une communication qui transcende les mots, un langage d'Amour et de Lumière. Parallèlement, vous développerez un véritable langage à travers la manière dont vous traduirez peu à peu les messages subtils reçus. Si une personne perçoit une porte fermée comme le symbole d'un refus,

Commenté [SN5]: Comme j'ai mis «vous» dans la phrase, est-ce qu'on met «votre» humanité ? Ca m'a fait bizarre, donc j'ai mis l'

Commenté [SN6]: Est-ce qu'on met cette partie juste après la 1^{re} étape de télépathie ?

une autre recevra peut-être l'image d'une serrure verrouillée ou d'un mur. C'est à nous d'établir peu à peu le langage intime de notre échange avec l'Esprit omniscient.

Dans la lumière de l'Esprit, à travers les plans éthérés, l'âme humaine se révèle comme un vaste océan d'images et de perceptions. Vous n'avez pas à forcer l'émergence de ces visions ; elles se manifestent d'elles-mêmes lorsque vous ouvrez les portes de l'inspiration à travers celle de votre cœur, de votre Essence éternelle. Par ce geste, vous vous permettez de contempler les réalités sous un autre angle, celui des régions subtiles de votre être, là où se dessine la Vérité la plus profonde. Ne vous limitez pas à la vision superficielle de l'autre, car derrière chaque visage se cache un monde, un chant céleste, une histoire précieuse. En vous laissant guider par ce phare intérieur, vous accéderez à des dimensions insoupçonnées, où l'harmonie des pensées et des sensations s'entrelacent. Ainsi, vous deviendrez le témoin de la beauté qui réside en chaque être, et votre regard se transformera, enrichi d'une sagesse nouvelle.

Ouvrez ces vannes, laissez couler le flot des images et des idées que l'inspiration vous fait parvenir, et vous découvrirez, dans cette plénitude, la vérité de votre propre existence et celle des êtres qui vous entourent. Car c'est dans la communion que réside la véritable essence de l'Amour et de la compréhension. Vous verrez que parfois, la réception des informations qui s'active sur votre écran intérieur devance ce que la personne s'apprêtait à dire. Par exemple, vous discutez avec un ami et vous voyez apparaître un gâteau d'anniversaire dans votre esprit. Plus tard, dans la conversation, il vous précise qu'il est invité à se rendre à une fête d'anniversaire. Ou encore, l'un de vos amis souhaite vous faire visiter un lieu, et lorsqu'il vous invite à le suivre vers une porte située à l'arrière du bâtiment, l'image spontanée d'une main en train de forcer sur la poignée d'une porte verrouillée se présente furtivement à vous. La minute suivante, vous constaterez avec votre ami que la porte est en effet fermée et qu'il vous faut emprunter un autre chemin.

Apprenez à faire confiance à ce lac intérieur dont le reflet peut vous transmettre l'intelligence du Ciel. Plus nous l'utilisons et plus nous développons cette foi en la Source Omnisciente, qui nous unit tous d'un fil d'argent subtil et éternel, au-delà de l'espace et du temps. Nos outils intérieurs sont infiniment précieux. N'hésitez pas à vous en servir et à les développer quotidiennement, mais n'essayez pas de vous remplir la tête. Ils ne sont pas conçus pour vous charger mentalement et émotionnellement, mais au contraire pour vous ouvrir et vous apporter la légèreté d'une vie subtile et intelligente en action permanente. Il est bien plus léger de s'imprégner de la Lumière de l'instant, de se relier à son essence supérieure, que de rester figés dans la rigidité de nos pensées et de nos sens extérieurs. Lorsque nous permettons un échange régulier sur les plans supérieurs de la conscience, un courant fluide et harmonieux se crée, nos âmes se rencontrent et s'élèvent.

Pratiquez cette communion, car elle est essentielle pour le développement de vos capacités télépathiques. En cultivant cette ouverture, vous permettrez à la Lumière de briller plus intensément en vous et dans ceux qui vous entourent. Que la paix et l'harmonie vous guident sur ce chemin lumineux.

La pyramide énergétique

Ce nouvel entraînement est la proposition d'un pont entre le Ciel et la Terre, une mélodie qui unit les contraires et fait surgir l'harmonie des profondeurs de l'être. Imaginez que chaque mouvement que vous faites est un écho des étoiles dans l'obscurité de la nuit, reliant le haut à l'infini et le bas à la sagesse ancestrale des racines. Ainsi, vous vous rapprocherez du grand et du petit, des horizons lointains et des trésors cachés en votre cœur, et vous découvrirez l'essence même de votre plénitude. Au lever du jour, laissez les effets de cet exercice vous

envelopper. Car, en vous, se cache une force, une solidité que seule l'expérience peut révéler. Écoutez le souffle de votre être et laissez-vous ressentir, car chaque âme est un univers, chaque sensation une étoile. Réalisez cet exercice et vérifiez par vous-même la sagesse qui s'y dissimule. Dans l'intimité de cette exploration, vous trouverez des réponses qui résonneront comme un chant ancien à travers l'immensité de l'Univers.

La démarche est très simple. Il vous suffit de vous visualiser au centre d'une pyramide dont l'émanation lumineuse est intense. Monument subtil d'harmonie et de puissance, elle émet une vibration qui résonne avec l'essence même de votre être. Prenez le temps de vous unir à elle. Respirez profondément, lentement, et laissez les ondes de cette pyramide pénétrer subtilement en vous. Elle est une grande alliée, toujours présente, vous accompagnant dans chacune de vos vies. Elle est le monument essentiel qui relie chaque âme à son essence éternelle. Dans les moments d'incertitude, lorsque le courage vous fait défaut, ou lorsque l'équilibre semble s'échapper de votre quotidien, rappelez-vous sa présence. Elle est là, prête à infuser en vous solidité, droiture et clarté de l'esprit. Tout ce que vous créez, en sa présence, vibrera d'une énergie authentique. Ce n'est pas une illusion, même si l'œil humain ne peut la percevoir. La réalité de cette vibration est vivante et active, reliée au grand tissu de l'Univers.

Maintenant que vous vous trouvez au cœur de cette pyramide, ouvrez votre esprit à la simplicité de votre quotidien. Imaginez, lorsque le besoin se fait sentir, que vous êtes à nouveau enveloppé par les rayons de cette structure divine. Si, par moments, la visualisation d'une pyramide vous semble difficile, n'hésitez pas à la dessiner sur une feuille de papier. Dessinez-vous à l'intérieur de celle-ci, ajoutez-y une photo de vous-même ou bien inscrivez votre prénom. Ainsi, vous ancrerez cette vision dans la réalité de votre être. De nombreux chemins sont possibles pour ressentir cette douce et puissante présence vibrante qui permet à chaque âme d'évoluer en ce monde. Certaines fois, la pyramide scintillera d'une lumière argentée, reflet des énergies lunaires et de la purification intérieure. D'autres fois, elle se transformera en un brasier solaire, éclatant et flamboyant de sagesse, dynamisant votre volonté intérieure. L'apparence spontanée que prend cette pyramide dans votre esprit agit comme un miroir qui danse au rythme de votre âme et des besoins subtils.

L'essence de cette pratique réside dans l'écoute de vos ressentis et dans l'effet qu'elle va créer sur votre état d'être général. C'est là que réside la clé. Que ressentez-vous lorsque vous plongez au cœur de cette pyramide ? Quelles sensations émergent de vos profondeurs, quelles vibrations envahissent votre être ? Force, volonté, purification, éclaircissement, légèreté, fluidité, harmonie, dynamisme, sérénité ?

Osez cette pratique au quotidien, laissez-vous porter par ce qu'elle permet et révèle. C'est un précieux tremplin pour lier votre quotidien aux régions subtiles de votre conscience et ainsi canaliser et réveiller les forces qui vous habitent.

Vivez ces expériences pleinement, car elles sont des présents pour votre âme.

Écrire sous l'inspiration

Lorsque nous nous plongeons dans la lecture d'écrits inspirants, une lumière s'éveille en nous, nous permettant de discerner les paroles qui émanent directement du cœur de l'Esprit de celles teintées par le filtre de celui qui les reçoit. Mais comment cette distinction se manifeste-t-elle ? Il arrive souvent que, dans le flot des mots, nous ressentions que l'âme de l'auteur a capté une vérité dans l'éther, une flamme issue de l'inspiration divine. Mais, comme une brise légère qui devient tempête, le mental inférieur s'invite, cherchant à rationaliser, à expliquer, à mettre en forme ce qui était à l'origine pur et lumineux. Ainsi, le message perd de sa clarté, se trouve peu à peu altéré par des constructions intellectuelles personnifiées.

Quand l'écriture est véritablement liée au souffle lumineux des hautes sphères d'inspiration, elle coule comme une source vive, directe et dépouillée des artifices analytiques. Les mots jaillissent avec une justesse rare, comme une mélodie simple mais profonde, parsemée de vérités essentielles, de mots-clés qui résonnent dans la conscience supérieure du lecteur. À l'inverse, une pensée trop analytique qui cherche à argumenter et convaincre intéressera peut-être l'intellect mais touchera rarement le cœur. Elle manque de cette pureté lumineuse, de cette simplicité accrue qui, seule, peut éveiller notre âme et nous relier à la sagesse infinie de l'Univers.

Soyons donc attentifs et cultivons cet art de la perception. Laissons notre cœur être le guide, pour que nous puissions accueillir la lumière de la Vérité lorsqu'elle se présente à nous. Car c'est dans cette pureté d'esprit que réside la véritable connaissance.

Dans le grand silence de votre être, où résonnent les échos de l'infini, initiez-vous à l'exercice de l'écriture inspirée. Ce n'est pas dans l'effervescence des pensées tumultueuses que vous trouverez la clarté, mais dans la sérénité de l'âme en paix. Lorsque votre cœur est apaisé et que l'harmonie règne en vous, alors vous pouvez véritablement vous ouvrir aux mystères de la création.

Prenez un moment pour vous recueillir et plonger dans les profondeurs de votre sanctuaire intérieur. Visualisez un espace sacré, un temple de lumière, où chaque mur vibre d'énergie pure. C'est là que vous poserez votre intention, tel un voyageur arrivant avec un panier vide, prêt à recevoir les dons du ciel. Laissez de côté les préoccupations du monde extérieur et concentrez-vous sur la quête de votre âme, une recherche intérieure pour comprendre les lignes du temps qui s'entrelacent et se déploient devant vous. Dans ce lieu de profonde introspection, ouvrez votre cœur et votre esprit à la réception de visions, d'idées, et d'inspirations. Imaginez que vous recevez une manne lumineuse, une essence divine, qui se déverse dans votre panier, nourrissant votre imaginaire et éclairant votre chemin. Chaque image, chaque pensée qui émane de cette source est une réponse à un questionnement subtil, une brise légère qui caresse votre être et éveille en vous une compréhension nouvelle. Engagez-vous dans ce processus avec foi et ouverture. Soyez réceptif à la sagesse qui se manifeste et laissez-la guider votre plume, éclairer votre esprit, et transformer votre quête intérieure en un voyage d'écriture vers la connaissance et la créativité.

Lorsque votre intention est pure et claire, une première phrase peut émerger, comme la lumière du matin qui perce les ténèbres de la nuit. Cette phrase, bien que silencieuse, s'imprègne en vous telle une idée qui jaillit dans chaque cellule de votre être. Ne cherchez pas à la comprendre avec votre intellect. Ne vous laissez pas entraîner par l'analyse et le doute. Soyez comme un conduit ouvert, réceptif à cette inspiration divine. Prenez alors votre plume et écrivez. Ne réfléchissez pas, laissez vos doigts danser sur le papier avec cette mélodie qui se joue d'elle-même. Écrivez cette première phrase, même si elle vous semble étrange ou nouvelle. Elle porte en elle une sagesse qui vous dépasse peut-être. Souvent, ces mots reçus sont d'une beauté et d'une profondeur insoupçonnées, ils cachent en eux-mêmes l'ensemble d'une vérité. Il m'est arrivé, à plusieurs reprises, de découvrir des mots à travers des moments d'écriture sous l'inspiration. Des mots que je connaissais par ouï-dire mais que je n'avais jamais osé utiliser. En cherchant leur signification, j'ai souvent été surprise par la justesse et la pertinence de leur sens. Ils éclairaient le propos avec une lumière inégalée, révélant avec précision une connaissance profonde qui coule dans le fluide omniscient qui nous anime depuis les régions supérieures de notre être. Laissez ces paroles s'écouler librement. Vous êtes l'instrument de cette sagesse universelle. Écoutez, écrivez et laissez la lumière de la connaissance briller à travers vous.

Lorsque vous vous apprêtez à écrire, vous pouvez imaginer, comme aux temps de l'école, lorsque le maître dictait des phrases à toute la classe. Vous n'étiez pas en lutte avec votre pensée, mais simplement un instrument au service de l'exercice. Vous voilà aujourd'hui dans le temple sacré de la Vie incarnée, en cet instant, l'Univers, votre professeur bienveillant, vous murmure Ses vérités. Soyez l'élève discipliné de l'enseignant qui demeure en vous. Ne laissez pas s'installer le doute dans votre cœur. Écartez cette pensée limitante qui murmure : « Je ne pourrai pas écrire la première phrase. » Cela serait ouvrir un chemin vers l'échec. En revanche, ancrez-vous dans la certitude que vous êtes un canal pur, un conduit lumineux à travers lequel la sagesse peut s'écouler. Vous êtes un être de lumière, doté de bras, de jambes, d'yeux, et surtout, d'un esprit prêt à recevoir.

Permettez-moi de vous inviter à porter votre attention sur un point d'une grande importance. Les messages inspirés peuvent certes avoir pour effet d'apaiser vos craintes terrestres mais, pour autant, ils ne sont pas destinés à répondre à vos préoccupations matérielles. Les hautes sphères vous engageront vers des thèmes profonds et impersonnels, elles pénétreront le cœur et l'esprit de l'être dévoué vers l'élévation de sa conscience supérieure, éclairant les chemins tortueux de la conscience humaine. Les questions que la grande sagesse soulève touchent à l'essence même de notre existence et les mots qui en surgissent ont le pouvoir de nous transformer, ainsi que ceux qui nous entourent.

Il est vrai que partager ses textes n'est pas toujours une nécessité absolue, mais sachez que, dans votre cœur, vous ressentirez certains messages ouvrir des portes vers de véritables révélations, et que vous serez peut-être inspiré à les diffuser à ceux pour lesquels vous ressentez un potentiel réceptif. L'écriture lumineuse et inspirée est un voyage d'apprentissage, un chemin où l'on découvre non seulement l'art de respirer le souffle divin et de le déposer sur le papier, mais également celui de développer la capacité d'être toujours plus réceptif aux vibrations subtiles. Entraînez-vous avec attention et rappelez-vous que l'objectif suprême est l'élargissement de votre conscience, l'expansion de l'Amour. Ne poursuivez pas l'espoir personnifié de briller ou de recevoir des éloges de votre travail. Son but est d'ouvrir un chemin, une nouvelle compréhension des Vérités universelles. C'est la réalisation d'une œuvre qui dépasse votre unique personne. Lorsque nous réussissons à nous ouvrir, nous expérimentons une profonde gratitude, car peu importe la forme que peut prendre le message, ce don demeure en nous à jamais. Prenez vos plumes, chers amis, et osez-vous lancer ! Choisissez le moment propice, sans précipitation. Privilégiez les instants d'introspection, ces doux moments de dialogue intérieur où des prises de conscience surgissent, comme des perles de lumière depuis les profondeurs océaniques. Ne laissez pas les doutes vous troubler ; syntonisez-vous sur la fréquence de votre cœur.

Ainsi, vous serez guidé vers la Vérité qui réside en vous et vous découvrirez les merveilles que renferme l'âme, Enfant de la Lumière. Que l'Amour-Sagesse vous accompagne dans cette noble pratique.

Le vide de la sagesse

Le chemin de la sagesse est pavé de réflexions profondes et d'un entretien constant avec notre être intérieur. Le thème central de cet exercice est celui « du ménage intérieur », une pratique essentielle qui, bien que souvent négligée, est d'une importance capitale pour notre équilibre spirituel et mental. Comme un jardinier qui prend soin de son jardin, nous devons aussi veiller à notre jardin intérieur. Une hygiène quotidienne de notre esprit est salutaire, et pourtant, peu s'y adonnent avec la régularité requise. Je vous encourage donc à

observer les moments où votre esprit se conditionne, où les préoccupations s'accumulent comme des feuilles mortes en automne.

Il est temps de sortir notre balai régulièrement pour balayer les pensées encombrantes et libérer notre esprit du poids des tracas quotidiens. Faites-le avec douceur, avec attention. Chaque jour, accordez-vous ces instants de purification, même les plus brefs, lorsque vous sentez que la tempête intérieure gronde doucement. Ce simple acte de nettoyage vous apportera clarté et sérénité. N'oubliez jamais que la paix intérieure est le fondement de la sagesse. Prenez soin de votre esprit comme vous prendriez soin d'un précieux trésor. Ainsi, vous pourrez avancer sur le chemin de la vie avec légèreté et confiance.

Il s'agit tout d'abord de revenir à l'instant présent. Détachez-vous, même brièvement, de ce personnage que vous incarnez, préoccupé par les dîners à préparer, les miettes qui jonchent la table, les tâches inachevées qui pèsent sur vos épaules. Revenez à vous-même intérieurement. Respirez calmement et laissez aller tout ce qui vous encombre. En cet instant précieux, vous n'avez besoin ni de nourriture, ni de boisson, ni de possessions, ni de sollicitations extérieures. Soyez conscient que dans cette parenthèse intérieure, personne n'attend rien de vous. Vous êtes entouré par l'Univers tout entier, enveloppé, soutenu, aimé. Osez laisser cette Vérité entrer et s'écouler doucement en vous. Il y a tout ce dont vous avez besoin dans le temple que vous êtes, car il y demeure la Présence éternelle, intemporelle et ininterrompue de la vie éternelle.

Imaginez, l'espace d'un instant, que vous devenez une coquille vide, un grenier plein de choses inutiles qui se libère en un claquement de doigts divin. Les attentes s'évanouissent, la pression s'efface, le stress disparaît et les pensées se taisent. Vous êtes simplement cette présence lumineuse, ici et maintenant. L'ici et le maintenant deviennent l'éternel et l'intemporel sur un plan élevé de votre conscience. Abandonnez tout ce que vous croyez posséder et détachez-vous de chaque fil qui vous retient à la densité de la vie matérielle. Dans cette parenthèse de silence, votre grenier, désormais vierge, commence à se remplir doucement d'une Lumière intense. Nul besoin de visualiser cette Lumière, car elle viendra à vous d'elle-même, dès lors que vous aurez tout laissé partir pour l'accueillir. Ce simple geste d'abandon fait place à un Tout, une énergie vibrante, une Lumière éclatante, un Amour absolu. Ouvrez-lui la porte et laissez cette Lumière transformer votre être.

Plongez-vous dans le silence méditatif, que ce soit en vous asseyant dans la quiétude ou en accomplissant vos tâches quotidiennes. Il s'agit d'ériger en vous la ferme intention de vous détacher de la personne qui évolue dans le grand théâtre polarisé de l'humanité, pour revenir à votre essence véritable. Cette démarche est un acte puissant de transformation.

Si vous adoptez cette nouvelle habitude dans le fil de votre existence, vous découvrirez que vos pensées et vos émotions ne vous saisiront plus avec la même emprise. C'est un mécanisme essentiel à mettre à jour rapidement, car il a le potentiel de changer votre vie en profondeur, d'altérer positivement le cours de vos journées et de transformer votre réalité.

Si chaque être humain avait appris à s'accorder avec ces moments de sevrage intérieur dès son plus jeune âge, notre monde aurait déjà connu une métamorphose éclatante. Éveillez-vous à cette pratique et vous verrez les merveilles qui en découleront. Observez autour de vous toutes ces âmes dont la coupe se remplit au fil des heures, débordant de pensées, d'émotions et de préoccupations. Pourtant, elles n'osent jamais prendre le temps de la vider. Et lorsque cette coupe déborde, ce sont souvent ceux qui les entourent qui en souffrent. Je vous encourage à pratiquer ce geste sacré de vider votre coupe intérieure régulièrement. Suivez les étapes enseignées et élevez-vous d'abord vers des strates intérieures plus élevées. Là où le stress, qu'il soit émotionnel ou mental, n'a pas sa place. Prenez un instant pour dissoudre

régulièrement le brouillard des préoccupations matérielles en l'exposant au rayonnement de votre astre intérieur. Ainsi vous vous détacherez peu à peu du poids intérieur du monde matériel, pour vous unir intimement au monde causal. Vous serez présent, ici et partout, là où tout se révèle dans sa pureté. Vous deviendrez peu à peu ce pont incarné qui relie la Terre et le Ciel dans l'immensité de la vie sans frontières ni barrières.

Si vous ne parvenez pas à trouver cette ressource lumineuse en vous, ne vous découragez pas. Reprenez ce chemin lorsque votre esprit sera plus disponible. Appelez en vous cette sensation précieuse, invitez-la à s'établir. Ne vous attendez pas à une expérience grandiose. Ne jugez pas ce que vous devriez ressentir. Dites-vous simplement que cela est d'une simplicité lumineuse et que seul le poids d'une perception engourdie vous cache cette réalité. Vous serez peut-être même surpris de la facilité avec laquelle vous pourrez accéder à cet état. Vous vous demanderez pourquoi vous n'avez pas emprunté ce chemin plus tôt. Car il n'est pas question de déplacer une montagne par la force. En vérité, une petite passerelle, une trappe discrète, était là, devant vous, depuis toujours. C'est ce passage étroit que je vous invite à franchir. Osez et découvrez la légèreté qui vous attend de l'autre côté.

Je vous confie cette pratique précieuse, une passerelle vers la sérénité. Si c'est la première fois que vous vous engagez sur un tel chemin, n'hésitez pas à réaliser cet exercice lorsque vous vous trouvez dans un espace calme. Investissez le moment propice, la nuit tombée, lorsque le monde s'apaise et que chacun se retire dans son foyer. Dans le confort de votre lit, fermez les yeux et laissez le silence vous envelopper. À cet instant, détachez-vous de votre personne, comme on se dévêt d'un lourd manteau. Passez un grand coup de balai dans votre esprit, libérez-vous de tout ce qui vous entrave en le confiant au feu qui vous anime. Laissez vos préoccupations, vos angoisses, vos colères s'envoler, comme des feuilles emportées par le vent. Vous constaterez que, plus aurez foi en ce moment, plus vous lui accorderez une intensité et une concentration calme et lumineuse, plus l'effet sera instantané.

Avec le temps, vous pourrez répéter ce geste tout au long de la journée, à chaque fois que le besoin se fera sentir. Ce simple acte vous aidera à réduire votre identification à ce personnage que vous croyez être. Moins de soucis, moins de stress, moins de colère : voilà ce que vous recevrez en vous libérant de ce qui vous alourdit. Plus de paix, de quiétude et de sagesse. Un esprit plus discipliné, prompt à recevoir les inspirations lumineuses qui ponctueront votre quotidien comme un chef d'orchestre dissimulé dans la mélodie de vos jours.

Je vous souhaite de faire bon usage de cet exercice. Que la paix et la clarté vous accompagnent sur le chemin.

La rétrocognition

La rétrocognition, du latin *retro*, « arrière » et *cognitio*, « savoir », désigne la capacité de percevoir ou de connaître des événements passés, souvent en dehors des moyens habituels d'informations ou de la mémoire. Cela peut inclure des visions, des sensations ou des impressions liées à des événements qui se sont déjà produits, mais qui ne sont pas toujours accessibles par des souvenirs ou des documents.

Lorsque vous voyagez, ou quand vous vous promenez dans votre ville ou village, ouvrez les yeux et le cœur à l'histoire qui vous entoure. Avez-vous déjà prêté attention aux noms des rues, aux places qui s'étendent devant vous ? Chaque nom, chaque inscription, est une fenêtre vers le passé, un écho des événements qui ont façonné notre existence. Prenez, par exemple, la Place du Pilori à Angers, ou encore le Cours des 50 Otages, une des principales artères de la ville de Nantes. Ces lieux ne sont pas de simples points géographiques, ils portent en eux des récits, des souffrances, des triomphes. En méditant subtilement en ces lieux, vous pouvez

remonter le fil du temps. Cependant, gardez votre esprit élevé, au-delà des émotions qui pourront surgir de ces souvenirs historiques. Ne vous laissez pas emporter par la vague des passions, observez avec un regard détaché, comme un aigle planant au-dessus des vallées.

Ce chemin de réflexion que je vous propose est une porte ouverte vers la connaissance. Il vous incitera à explorer, rechercher, découvrir les multiples strates du temps qui coexistent en un même lieu. Souvenez-vous, toutes ces lignes du temps se jouent simultanément dans le point central de l'existence éternelle, tissant une toile complexe que notre humanité porte en héritage. Embrassez cette richesse et laissez-la nourrir votre esprit avide de sagesse.

La rétrocognition, cette précieuse pratique, nous ouvre les portes d'une perception subtile et nous invite à explorer non seulement ce qui est, mais aussi ce qui a été. En cultivant une intention intérieure pure et ouverte, nous pouvons nous laisser porter par la vision inspirée et découvrir les histoires cachées derrière le nom de rues et des places que nous empruntons. Afin de vous familiariser avec cette pratique, je vous invite à considérer l'œnologie, qui avec la finesse d'un maître, cultive son palais comme un jardin secret. À travers de petites gorgées de vin et avec une attention minutieuse, il humecte sa langue pour révéler les nuances subtiles des arômes qui s'y cachent. En aspirant un filet d'air, il oxygène le vin, permettant ainsi aux saveurs de se déployer pleinement, révélant ainsi les subtilités cachées sous l'apparence du nectar des vignes. De même, l'explorateur du temps et de l'espace, dans son voyage intérieur, s'immerge dans l'essence d'un lieu à travers son ambiance, s'attachant à chaque pierre, chaque souffle du vent, pour en déchiffrer les récits enfouis. Par la rétrocognition, il tisse les fils du passé avec le présent, discernant les époques et les expériences qui s'entrelacent. S'initier à cette pratique signifie consulter ses ressentis avant d'entamer une recherche documentée pour venir les valider. Ainsi vous affinerez votre discernement intérieur et développerez peu à peu la confiance en vos perceptions.

Beaucoup de gens marchent souvent le regard fixé au sol, plongés dans leurs préoccupations personnelles, ignorant les trésors d'énergie et de sagesse qui les entourent. Combien de fois avons-nous été des passants en ces mêmes lieux où ont été vécues les plus grandes joies et les plus grandes peines ? Sur la Place du Piloni, qui était jadis le lieu où se déroulaient les châtiments publics, l'histoire semble s'être figée, les enseignes se succèdent comme des ombres, témoignant d'un passé lourd mais aussi d'une promesse de renouveau.

Regardez attentivement autour de vous, plongez votre regard dans la magnificence des lieux qui vous entourent, dans la sagesse des monuments et la beauté des bâtiments. Sentez que chaque recoin porte en lui les échos d'un passé lointain, où l'espace était agencé selon des harmonies que nous avons oubliées. Ce n'est pas tant une image précise que nous cherchons à travers cette pratique, mais plutôt une connexion profonde avec les émanations subtiles reliées à différents moments de l'histoire. Lorsque vous vous ancrez dans le présent, dans votre propre fil du temps, observez comment ces énergies résonnent en vous, comment elles colorent votre expérience ici et maintenant. Familiarisez-vous avec l'énergie des lieux, observez-la par votre œil intérieur, ressentez son influence sur les commerces, les âmes qui peuplent cet espace, et sur vous-même, en tant que voyageur temporel. Il est essentiel d'ouvrir notre conscience à ces dimensions éthériques. Trop de nos semblables vivent dans l'oubli, endormis à ces réalités invisibles qui nous entourent.

Alors, saisissons chaque occasion pour prendre pleinement conscience de ces énergies qui nous entourent, de cet héritage qui nous parle à travers les régions subtiles de notre être. Ouvrons notre cœur aux multiples lignes du temps qui se croisent et rayonnons notre lumière sur ces lieux chargés d'histoire. Imaginez un instant que, dans chaque ville et chaque village, ne

serait-ce qu'une poignée d'âmes éclairées s'adonnent à cette pratique, avec légèreté et discrétion, cultivant ce lien conscient avec leur environnement. Quel bouleversement doux et joyeux cela engendrerait !

Partez à la découverte de ces trésors cachés, et que votre quête soit riche de révélations et de merveilles. Que votre cœur s'illumine de ces rencontres intemporelles !

La psychométrie

La psychométrie vient du grec *psycho* et *metron* signifiant « mesurer la psyché ». La notion de la psyché, aujourd'hui synonyme de l'activité mentale, vient du grec ancien *ψυχή*, *psykhé* qui désigne l'âme ou le souffle de vie. Cette discipline consiste à percevoir, en inspiration, l'histoire d'un objet. Elle permet par exemple de savoir à qui a appartenu un livre, comment il a été inspiré ou encore de ressentir ce qu'il dévoile. En outre, les objets conservent des empreintes émotionnelles, des traces éthérées de leur histoire. Certains d'entre vous ont peut-être hérité des meubles familiaux ou anciens bibelots. La psychométrie consiste à se relier à ces objets et à les lire intuitivement. Dans l'ouvrage *Psychométrie – Comment faire parler les objets*, Walter Ernst Butler écrit ces mots : « Je dirais, pour recourir à une analogie, qu'il [l'objet] est pareil à une bande magnétique. Regardez-la et elle ne vous dira rien, mais placez-la sur un enregistreur et elle vous parlera ou diffusera de la musique. »

Prenons, par exemple, le contact avec un dolmen, ce monument de pierre qui a parfois vu défiler les siècles. En plaçant votre main sur sa surface rugueuse, vous ouvrez une porte vers un passé lointain où l'énergie de la terre et des ancêtres s'entrelacent. Cette pierre, témoin silencieux de l'existence humaine, vous murmure son histoire, ses usages, ses secrets. En touchant ce mégalithe, vous vous reliez à une empreinte éthérique, un flux d'informations subtiles qui circulent à travers le temps. Accueillez cette expérience, car elle est simple et puissante. En acceptant d'être cette antenne humaine, un canal qui reçoit et transmet, vous vous libérez des entraves du doute et des croyances limitantes. Ce que vous réalisez n'est pas un don réservé à quelques élus, mais une capacité latente en chaque être humain, souvent enfouie sous les couches de conditionnements, d'ignorances ou de croyances. Osez ouvrir votre cœur et votre esprit, et permettez à ces énergies de circuler librement en vous avec la foi que vous êtes totalement protégé par une main supérieure et parfaite. Ainsi, vous accéderez à une connaissance plus profonde, une communion avec le monde qui vous entoure. Laissez ces vibrations résonner en vous et découvrez la richesse de ce qui est à portée de main, dans l'harmonie de l'Univers.

Même si ce précieux artefact demeure hors de votre portée, un lien subtil peut déjà se tisser à travers votre regard. Par la pensée, vous établissez un lien profond, une déclaration de votre intention d'explorer l'histoire qu'il recèle. Laissez alors l'inspiration s'épanouir en vous, tel un lotus qui s'ouvre à la lumière du jour. Demandez à cet objet de vous révéler les sensations qui sommeillent en lui, ces énergies amalgamées qui vibrent au rythme de son existence. Vous recevrez alors des images, des échos de chaleur, des sensations de froid, des sonorités lointaines. Déroulez le parchemin de l'inspiration spontanée et libre, reliée profondément à l'objet en question. Certains objets, empreints de lumière et de sacralité, éveilleront en vous des ressentis lumineux, telle la flamme d'une chandelle dans l'obscurité. Portez une attention particulière à ces instants, car ils sont la clé d'une transmission essentielle. Permettez-vous d'être traversé par ces sensations, de les accueillir avec gratitude. C'est ainsi que vous deviendrez le canal de l'histoire vivante, du savoir ancien qui cherche à se manifester à travers vos perceptions subtiles. Écoutez, ressentez, et laissez vos sens intérieurs vous guider. En certains objets réside l'âme des temps passés.

Lorsque vous pouvez saisir l'objet, vous entrez par le toucher dans une dimension où la séparation illusoire des corps s'efface. Dans cette communion, l'objet devient une extension de votre être, chaque fibre de sa matière résonne avec votre essence intime. Votre corps, en harmonie avec l'objet, forme une unité vibrante, un tout indissociable. Ainsi, lorsque vous touchez l'objet, vous ouvrez le passage d'un échange subtil d'informations. La texture, la densité, chaque particule de cet objet murmure des vérités, dévoile les énergies éthérées qui dansent maintenant autour de vous. Laissez-vous emporter par les perceptions intérieures qui émanent de cette interconnexion. Ces vibrations, telles des flux de lumière, transportent des messages et éveilleront, peu à peu, des sensations délicates et profondes en vous.

De même, lorsque vous vous approchez d'une forme vivante comme un arbre, n'oubliez pas de demander intérieurement son accord, d'honorer sa présence. En vous unissant à lui, vous pourrez ressentir l'intensité de son activité, découvrir l'harmonie de ses racines qui s'enfoncent dans la terre et de ses branches qui s'étendent vers le ciel. Ainsi, chaque rencontre devient un échange précieux entre vous et l'Univers, où le contact est une invitation à l'éveil et à une compréhension plus profonde de la vie. Cet exercice est destiné à ouvrir vos sens subtils, à être à l'écoute, perméable et plus réceptif. Tout ce qui vous traverse, vous traverse en tant qu'information. Vous n'avez pas à en subir l'impact émotionnel, comprenez que vous êtes des relais par lesquels les énergies colorées et subtiles transitent.

L'aura d'un objet est comme le reflet d'une âme qui a été nourrie par les vibrations des expériences de la vie. Chaque chose, chaque élément autour de nous, porte en lui les échos de son histoire. Lorsque vous vous approchez d'un objet, ouvrez votre cœur et votre esprit, car il s'agit d'accueillir ce transfert d'énergie qui s'opère, comme une danse subtile entre deux corps vibrants. Rappelez-vous, ce qui est essentiel, c'est le ressenti que cet objet éveille en vous. Laissez-vous traverser par son énergie avec patience et concentration, qu'elle soit douce comme une brise ou puissante comme une tempête. C'est dans cet échange que se révèlent les informations subtiles et teintées de savoir.

Je vous invite à plonger avec patience et perspicacité dans cette pratique, à explorer les liens et les trésors que certains objets recèlent.

L'art subtil de poser les questions

Dans cette quête d'élévation et de connaissance, il est sage de comprendre que la qualité des questions que nous posons détermine la clarté des réponses que nous recevons. Ce n'est pas dans la manière de formuler les questions que réside la clé de notre élévation, mais dans l'espace intérieur depuis lequel elles sont posées. Lorsque les interrogations restent dans l'activité mentale d'un être, elles ne parviennent pas à s'élever assez haut dans son Ciel pour être éclairées par le Soleil de la Vérité. Il vous faut insuffler à vos questions la profondeur authentique de votre implication intérieure, soutenue par votre dévotion et votre Amour envers les plans supérieurs. C'est cette impulsion divine qui les propulsera alors jusqu'au cœur même de l'Existence.

L'Univers, dans sa grandeur majestueuse, est tissé d'une hiérarchie spirituelle savamment orchestrée, qui réside bien au-delà des limitations du monde physique. Si vous aspirez à formuler une demande, sachez qu'il vous faut emprunter l'ascenseur de votre être intérieur pour soumettre votre requête, cet espace sacré où se trouve le siège de la Présence omnisciente. Pour accéder à cette dimension sublime, ouvrez votre cœur, puisez dans les profondeurs de votre esprit, et préparez-vous à vous élever dans la région des Vérités éternelles. Ainsi, en unissant votre volonté à celle du Grand Royaume, vous pourrez unir votre voix au chant du grand chœur de la Création.

Pour poser une question depuis les profondeurs de l'âme, il est indispensable de considérer les multiples dimensions qui constituent votre être. Si vous aspirez à comprendre une situation, à recevoir un conseil sage et intuitif, c'est sur le plan des idées que votre esprit doit s'élever. Une sphère sublime, celle d'où toute la Création est issue avant de prendre forme dans la matière, un lieu où votre essence est en totale harmonie avec le Divin. Dans cette région causale, vous êtes en harmonie avec l'Unité divine. Les directives de la Source omnisciente s'entrelacent par l'Amour et la Sagesse des fils et des filles du Très-Haut qui la servent. Au cœur de cette région intemporelle, le Ciel et la Terre s'unissent dans une danse éternelle, où la source de tout accomplissement se manifeste parfaitement et instantanément, dans un état constant de perfection et de plénitude. C'est dans cette reconnaissance infinie et cette gratitude intemporelle que nous renforçons notre lien conscient avec ces plans supérieurs. L'Amour profond et inconditionnel pour la Création et son Essence infinie nous unit et nous élève. Ainsi, dans cette communion divine, nous comprenons que nous ne faisons qu'un, participant au grand œuvre de la Vie, et embrassant la lumière qui éclaire notre chemin.

Si vous aspirez à recevoir une direction, une confirmation, un éclairage sur votre situation ou une autre réponse à une question posée, commencez par observer la nature même de votre demande. Interrogez-vous, scrutez les racines de ces interrogations. Demeurent-elles ancrées dans la peur ? Si tel est le cas, un retour à la paix intérieure est une condition préalable à la formulation d'une requête. Car c'est là, dans ce sanctuaire de sérénité, que toutes les réponses se révèlent. Beaucoup pensent de manière erronée qu'une solution mène à la paix. Or c'est la paix qui mène à la solution.

Prenons par exemple la question « Dois-je déménager ? » Réfléchissez bien : qu'est-ce qui se cache derrière cette demande ? Une crainte sourde ? Tant que cette peur demeure, vous rencontrerez des signes contradictoires, comme un reflet troublé sur les eaux en mouvement du lac de votre sérénité. Commencez par apaiser la tempête, respirez lentement pour retrouver ce point d'équilibre sur la balance intérieure de la paix et de l'harmonie. Dissipez les ombres qui obscurcissent votre cœur, c'est le premier travail intérieur à entreprendre.

Lorsque vous aurez retrouvé cette sérénité, alors, et seulement alors, les signes et les réponses se manifesteront. Cela nécessite une confiance profonde, une foi inébranlable en l'harmonie de l'Univers. Un déménagement, par exemple, se présentera à vous comme une douce inspiration, une pensée joyeuse et lumineuse. Les messages révélés par votre intuition ne sont pas alarmistes ; ils ne se manifestent jamais à travers le prisme de la peur. C'est dans l'innocente idée joyeuse de nous préparer un chocolat chaud que ma sœur et moi-même avons échappé à un danger imminent. C'est ainsi que l'Amour guide notre chemin, à travers les inspirations du quotidien dans les sages conseils du présent. Poser une question depuis les marécages de nos craintes est semblable à essayer de trouver un rayon de soleil depuis les profondeurs abyssales des océans.

Chaque question doit au préalable être examinée à la lumière authentique de la conscience profonde, afin de déterminer si elle est le reflet d'une inquiétude. Dans les méandres de l'existence humaine, nous rencontrons des interrogations qui, bien que variées en apparence, émanent d'une seule et même source : la peur du manque. Que ce soit l'angoisse de voir un patron apposer sa signature sur un document de licenciement ou l'incertitude face à l'arrivée d'une compensation financière, tout ceci révèle une inquiétude profonde ancrée dans l'âme : la peur de ne pas être pourvu. Soyez assuré que cette crainte n'est qu'une ombre projetée par notre esprit. Elle témoigne d'une séparation illusoire entre nous et l'abondance infinie de l'Univers. Comme si les ressources de la vie pouvaient un jour nous être arrachées, nous plongeant dans la précarité. Pourtant, l'Intelligence providentielle, cette force divine qui

guide nos pas, agit en permanence avec Amour et Sagesse. Chaque jour, elle nous offre des impulsions, des inspirations, des conseils précieux pour naviguer sur le chemin de notre réalisation. Ouvrez votre cœur à cette vérité, et vous découvrirez que l'Univers ne connaît pas l'absence, seulement l'abondance. Accueillez cette Lumière en vous et laissez-la dissiper les ombres de vos craintes. Vous êtes soutenu, vous êtes aimé, et chaque pas que vous faites est éclairé par cette Intelligence bienveillante, si vous prenez soin de l'écouter. Avancez avec confiance, car tout ce qui vous est nécessaire vous sera donné au moment voulu, tant que les voiles de vos craintes n'obscurcissent pas votre esprit.

Devenez réceptif aux grandes lois qui régissent l'Univers et la joie silencieuse de votre être vous accompagnera comme un moteur d'accomplissement, elle sera votre guide lumineux sur le chemin de la vie.

Suivez cette Lumière et laissez-la vous conduire vers la vérité et la paix que vous recherchez.

Développer les énergies sensorielles

L'énergie sensorielle est le souffle dynamique qui anime nos perceptions. C'est l'énergie divine qui se manifeste à travers nos sens physiques – le toucher, l'odorat, le goût, la vue et l'ouïe. Chaque sens est un précieux canal du monde physique, une porte d'entrée vers la compréhension du monde matériel qui nous entoure.

En pleine communion avec la nature, quand vous marchez dans la forêt, écoutez le chant mélodieux des oiseaux, ces messagers du ciel qui rappellent l'harmonie de l'existence. Sentez l'odeur enivrante des pins, cette essence vivifiante qui purifie l'esprit. Laissez le vent caresser doucement votre joue, comme un murmure de l'Univers. Humez l'odeur délicate d'une fleur, symbole de la beauté des Cieux et touchez l'écorce d'un arbre, ce gardien des secrets du temps. Tout cela est une invitation à canaliser votre énergie sensorielle.

Chaque sensation que nous éprouvons est une information précieuse, un message pour nos corps. Un son qui résonne, une image qui s'imprime dans notre esprit, une odeur qui évoque des souvenirs – la grande toile de la Création reflète les intentions subtiles d'une Présence majestueuse, divine et omniprésente.

Considérer ces échanges harmonieux, c'est apprendre à écouter la symphonie de la Vie, à ouvrir notre cœur à la sagesse éternelle, révélée par le miroir de la Création. C'est une voie d'éveil, un chemin vers la connaissance de soi et de l'autre. En harmonisant notre être avec nos canaux sensoriels, nous nous rapprochons de notre essence divine, et nous découvrons ainsi la beauté infinie de son imprégnation universelle et intemporelle.

La nature, dans sa splendeur, nous offre un terrain d'expérimentation infini, un sanctuaire où chaque élément, chaque son, chaque odeur, nous invite à une introspection profonde. Imaginez-vous en forêt, bercé par le murmure des feuilles et le parfum enivrant des pins. Si vous portez toute votre attention sur cette fragrance, vous ouvrez ainsi un chemin olfactif. En concentrant votre esprit sur l'odeur des pins, vous invitez une symphonie d'informations à s'éveiller en vous, tandis que les autres sens, dans leur sagesse, se retirent en silence. Ainsi, par ce geste intérieur de concentration, votre perception olfactive s'élargit. Ce que vous croyiez être une simple odeur se transforme en un océan d'informations. Vous commencez à ressentir non seulement les pins, mais aussi la présence subtile d'animaux, le miel des fleurs, le parfum de l'humidité, et même cette fragrance unique qui précède la pluie. Chaque respiration devient une révélation, chaque inspiration un voyage vers l'inconnu. Dans cette quête sensorielle, vous découvrez non seulement le monde extérieur, mais aussi les profondeurs de votre être qui s'harmonise subtilement à l'environnement qui l'entoure.

Je vous invite à emprunter ce chemin de concentration sensorielle. Car en choisissant d'activer un seul sens, vous ouvrez la porte à une vaste amplitude, à une richesse d'informations que vous ne pouvez percevoir en dispersant votre attention parmi tous vos sens. Imaginez ce couloir intérieur, un passage secret où l'information circule librement, lorsque l'esprit privilégie un élément, il découvre les nombreux secrets qu'il véhicule. Ce choix délibéré d'une perception focalisée permet de tisser des liens plus profonds avec les éléments, de vivre l'instant avec une intensité plus accrue. Que ce soit à travers l'œil, l'oreille ou le toucher, chaque sens peut se révéler être une fenêtre subtile sur l'Univers. Pensez à ce parent attentif, dont l'ouïe se transforme en un instrument aiguisé lorsque son bébé est plongé dans son sommeil. Dans le silence, chaque son est une information, chaque murmure un message de l'activité environnante.

Les mots que nous utilisons pour décrire nos interactions avec le monde révèlent des nuances fascinantes qui enrichissent notre compréhension de la perception humaine : entendre et écouter, sentir et ressentir, voir et percevoir. À travers ces paires de verbes, nous pouvons explorer les différentes façons dont nous nous engageons avec notre environnement. Commençons par la distinction entre entendre et écouter. Entendre est un acte passif, une simple capacité physique qui nous permet de capter des sons sans nécessairement y porter attention. Nous entendons le bruit des voitures, le murmure des conversations, ou même le chant des oiseaux. Mais cela ne signifie pas que nous en faisons une expérience significative. À l'inverse, écouter demande une attention consciente et active. Écouter permet de s'immerger dans l'univers des sons, de les ressentir et d'entrer intérieurement en interaction consciente avec eux. Cela nécessite la volonté d'incarner ce pont intime entre l'introspection et l'activité sensorielle. Ainsi, celui qui écoute ne fait plus qu'un avec le son.

De même, la différence entre sentir et ressentir met en lumière la dualité de notre expérience sensorielle. Sentir évoque une réaction immédiate et instinctive aux stimuli physiques, qu'il s'agisse d'un parfum agréable ou d'une chaleur réconfortante. C'est une expérience brute, souvent dépourvue de réflexion. En revanche, ressentir enrichit l'expérience par une interaction plus profonde, plus intime. Ressentir implique une prise de conscience de nos sensations subtiles, une exploration de ce que nous éprouvons intérieurement et une compréhension des nuances qui composent notre état intérieur.

Enfin, le contraste entre voir et percevoir illustre encore une fois la richesse de notre interaction avec le monde. Voir, tout comme entendre, est une fonction sensorielle basique. Nous pouvons voir des paysages magnifiques ou des visages familiers sans vraiment saisir la quintessence derrière l'apparence. Percevoir, en revanche, nous pousse à aller au-delà de la simple image perçue. Cela implique une exploration intime, un engagement des sens intérieurs dont l'œil subtil, qui nous permet de percer le voile de l'apparence et de contempler la beauté infinie de la Création : percevoir.

Ces nuances révèlent que notre interaction avec le monde est loin d'être un processus mécanique. Elle est façonnée par notre niveau d'attention, notre capacité à réfléchir la lumière subtile qui se dégage du monde de la forme et de ses éléments. En développant notre aptitude à écouter, à ressentir et à percevoir, nous enrichissons notre compréhension du monde qui nous entoure et qui vibre en chacun de nous. Ces distinctions nous rappellent que chaque moment est une occasion d'approfondir notre expérience de la vie. À travers les différents plans qui composent notre individualité, nous choisissons d'interagir de manière plus consciente et significative avec notre environnement pour en saisir ses subtilités.

Ouvrez votre cœur et votre esprit, et laissez l'Univers vous parler à travers la quintessence de sa Création. Faites l'expérience profonde de vos sens. Que cette exploration

soit un échange béni entre vous et le monde, une célébration des merveilles qui nous entourent et nous composent.

Technique de soin universelle

Voici une technique de soin que vous pouvez offrir tant à vous-même qu'à un être cher. Avant de plonger dans cette pratique, laissez-moi vous rappeler quelques vérités essentielles qui éclaireront votre chemin.

Lorsque nous nous engageons dans l'acte de soigner, pour nous ou pour autrui, il est impératif que cela émane d'une volonté pure, d'un Amour véritable qui jaillit du cœur. Voilà le défi auquel font face tant de praticiens : ils offrent leurs soins, mais parfois, sans en avoir conscience, ils s'égareront dans des motivations égoïstes. Trop souvent, l'intention est guidée par le désir de gains : « Je vais planifier deux soins aujourd'hui, et ainsi, je gagnerai assez d'argent pour cette facture. » De telles intentions peuvent atténuer considérablement la puissance de guérison. Le cœur ne doit être dirigé que par un seul maître. Ainsi, lorsque vous souhaitez apporter réconfort et guérison à quelqu'un, cela doit découler d'un élan sincère. Souvenez-vous que le but premier doit être de servir dans un élan authentique et désintéressé, plutôt que de nourrir un intérêt personnel.

Lorsque les deux éléments essentiels se rejoignent – l'élan du cœur et l'état intérieur adéquat –, alors se révèle la voie du soin, une voie que je vous invite à explorer avec une attention renouvelée. En vérité, ce chemin est souvent parcouru de manière instinctive, parfois même dans l'ombre de notre inconscient. Dans l'acte du soin, il arrive que la confiance en nos propres perceptions vacille, que nous hésitions à discerner les véritables besoins de l'âme qui se présente à nous, ou même les nôtres.

Pour transcender ce doute, je vous propose une technique sublime : vibrer l'Amour. Lorsque nous nous apprêtons à offrir un soin, la première étape est de nous harmoniser avec l'autre. Cet élan du cœur ne se limite pas à une simple pensée ; il nous invite à devenir l'autre, à ressentir son essence. Nous devons nous immerger dans son être, tel un acteur sur scène qui s'approprie le rôle d'un personnage. Les exercices partagés dans ce livre sur la concentration de l'esprit sur un arbre ou un objet nous préparent à cette communion profonde. Vous devez vous sentir comme si vous étiez cette personne, vous imprégner de sa réalité. Cette capacité à se relier à autrui et à en revêtir l'essence subtile ne se limite pas à une compréhension émotionnelle. Il s'agit d'une immersion totale, d'une empathie incarnée. Peut-être vous surprendrez-vous à penser : « Jamais je n'aurais envisagé être traversé par cette sensation ! » Cela peut se manifester dans votre posture, dans votre manière d'être, ou encore dans les pensées qui vous traversent. Vous devenez cet être, vous l'incarnez, tel un artiste qui, par sa voix, ses gestes et son langage, fait vivre un personnage sur scène. Il est impératif de créer un lien véritablement profond, jusqu'à vous fondre par Amour fraternel, dans l'âme que vous êtes appelé à soigner.

Nous sommes tous interconnectés dans ce vaste tissu de la vie, tout en préservant notre individualité. Dans cette pratique de soin, il s'agit de vivre pleinement l'être que nous souhaitons aider, même si, en essence, c'est l'individu lui-même qui détient l'accès à sa propre guérison. Notre rôle s'affirme alors comme celui d'un canal, d'un vecteur, permettant l'émergence d'une interaction subtile, d'incarner un pont entre l'être et la Lumière qui l'anime.

Lorsque vous vous engagez dans un soin sur vous-même, éveillez votre Être profond, votre Être véritable, celui qui transcende les contingences de l'existence terrestre. Cherchez cette Essence infinie, cet Être lumineux qui englobe la totalité de vos identités, celui qui émerge

des profondeurs de votre individualité, immortel et éternel. Éveillez en vous cette Lumière, et laissez-la briller, se déployer.

Il est essentiel de s'immerger dans cette essence divine, cette lumière éternelle qui rayonne en chacun de nous. Lorsque vous avez établi ce lien profond et vibrant, l'étape suivante consiste à ressentir et incarner cette particule sacrée, pure et immuable, qui imprègne tout l'Univers. C'est dans ce vide, ce néant riche du Tout, que vous découvrirez la clé pour diffuser le véritable soin. Vous n'êtes pas obligé de limiter votre action à des zones spécifiques, car la vibration primordiale est omnisciente. Elle possède la capacité d'harmoniser tout ce qui est. Imaginez un circuit où des obstructions se manifestent ; l'élixir de Lumière, avec sa nature transcendante, pénètre et purifie chaque interstice. Cette approche, empreinte de désintéressement, devient alors votre guide, vous permettant de transmettre ce pur nectar d'Amour. Vous vous sentirez léger, comme si vous pouviez vous élever au-delà des contraintes du monde physique.

La pratique et l'expérience vous mèneront à ce stade sublime, où les effets de votre intention purifiée s'épanouiront. Chaque cause que vous initiez engendre des conséquences et il est vital de se questionner : « Est-ce que j'agis vraiment avec désintéressement ? Mon désir d'aider est-il motivé par un besoin de valorisation personnelle ? » Parfois, le désir d'assister autrui peut surgir sans être un véritable appel intérieur. Il est sage de laisser de côté notre désir de reconnaissance et d'apprendre à prêter une oreille attentive à notre voix intérieure, par l'humilité et dévouement. Avec le temps, vous apprendrez à discerner ces appels authentiques. Parfois, vous sentirez intérieurement comme un encouragement à agir, tandis qu'en d'autres situations, vous pourrez sentir la nécessité de vous abstenir. Cela n'a rien à voir avec le mérite ; l'Univers est régi par de grandes lois qu'il est crucial de respecter.

C'est par la pratique et l'écoute intérieure que nous affinons notre sensibilité. Osez vous lancer, croyez en votre capacité à agir. Soyez assuré que chaque pas que vous ferez en ce sens sera un enseignement précieux.

Calmer la tempête intérieure

Dans les tourments de l'âme, lorsque la tempête psychique s'élève avec fracas, il est nécessaire de trouver refuge au sein de son être profond, ce sanctuaire de paix qui demeure inébranlable face aux assauts des éléments.

Quand l'orage intérieur frappe à votre porte, rappelez-vous que, comme le roseau face à la force du vent, vous devez vous plier sans rompre, vous laisser traverser par les turbulences sans être emporté. Cette image du roseau, enraciné dans la terre, évoque la résilience et la force qui résident en nous. En nous adaptant aux circonstances sans perdre notre essence, nous pouvons traverser les tourments de la vie avec dignité.

Au cœur de cette tourmente, le vacarme des pensées tourbillonnantes peut sembler insupportable. Les émotions s'agglutinent, formant parfois une boule de confusion, où le moindre tracasserie prend une apparence déconcertante. Les manifestations de ce tumulte intérieur sont les éclairs d'anxiété et le tonnerre des doutes. Ne cédez pas à la panique. Plutôt que de vous laisser happer par le chaos qui cherche à vous accaparer, choisissez la voie de la patience et de la résilience. Cultiver cette sérénité requiert souvent un effort conscient, un acte de volonté supérieur pour vous recentrer sur les sommets de la Présence, là où la paix peut être trouvée. Lorsque l'orage gronde, il est sage de chercher refuge. Pas seulement dans votre demeure physique, mais dans cette maison intérieure où réside votre essence véritable. C'est là que vous trouverez la force de rester immobile, même lorsque le tumulte semble trop important. Ne cherchez pas à fuir, ne vous précipitez pas à l'extérieur dans la tourmente.

Attendez que la tempête se dissipe car, comme les nuages après l'orage, elle finira par s'apaiser. Cette attente, loin d'être passive, est une invitation à l'introspection, à la réflexion profonde sur ce que nous pouvons apprendre de ces moments chaotiques.

Partager vos peines avec une oreille attentive peut vous offrir un soulagement salvateur. Cependant, en dehors de cet échange, évitez de disperser vos nuages sur ceux qui vous entourent, vous ne ferez qu'assombrir davantage leur ciel. La véritable source de réconfort réside en vous-même et le Ciel envoie toujours ses rayons bienfaiteurs à celui qui en fait la demande sincère. Soyez votre propre phare dans les ténèbres. En cultivant une relation profonde avec votre Maître intérieur, vous découvrirez une source infinie qui ne dépend ni des circonstances, ni des autres. Ces moments de trouble se révéleront être des occasions de croissance, des appels à se tourner de nouveau vers les sommets de votre conscience, à vous rapprocher de la lumière qui l'habite. Attendez que la tempête se calme, la clarté se présentera alors à vous, révélant les leçons cachées de cette épreuve. Chaque défi est une opportunité déguisée pour vous inviter à évoluer, à vous transformer et à développer une sagesse nouvelle. J'aspire profondément à ce que chacun prenne conscience de cette vérité. Si, au lieu de projeter nos tempêtes sur les autres, nous prenons soin de notre monde intérieur, nous transformerions notre existence collective. Imaginez un instant ce que serait notre vie si chacun se consacrait à apaiser ses propres turbulences avant de les partager. Une telle transformation pourrait engendrer des vagues de résiliences lumineuses et une compréhension profonde de la profondeur de la vie, créant ainsi un environnement sain et propice à l'épanouissement des individus.

Ainsi, restez à l'abri durant vos tempêtes intérieures ! Si la vue est obscurcie, si les sons sont étouffés, sachez que cela passera avec patience et volonté. Ne craignez pas de demander de l'aide ; la Lumière et le réconfort viendront à vous. Comme le soleil derrière les nuages, un cadeau précieux se cache toujours derrière les tumultes apparents de la vie humaine. En apprenant à naviguer à travers l'incertitude, nous découvrons non seulement la force lumineuse et puissante de la résilience qui se cache en chacun, mais aussi la beauté de l'expérience humaine.

Je vous souhaite de traverser ces tempêtes avec grâce, en observant le tumulte depuis le sanctuaire de votre être. Que la paix et la Lumière vous accompagnent dans ce voyage intérieur. Puissiez-vous toujours trouver le chemin vers votre propre cœur, là où réside la véritable sérénité.

Le plus grand blocage

Dans cette pratique, nous allons aborder un des plus grands obstacles qui se dresse sur le chemin de notre élévation spirituelle et de notre épanouissement : l'attente. L'attente, c'est cette barrière invisible que nous construisons intérieurement, comme un mur de briques entre notre essence et la lumière de l'Univers.

« Quand les enfants seront grands, alors je pourrai... », « Quand viendra le week-end, je me mettrai enfin à... », « Quand mon compagnon sera plus conscient, alors notre vie... », « Quand mon patron comprendra mon envie de changement, alors... » Ah, ce mot « quand » résonne comme un écho dans nos esprits... Cette simple conjonction devient le catalyseur de nos hésitations, le symbole d'une promesse reportée à un avenir incertain. Nous nous accrochons à ces conditions comme si elles étaient la clé de notre bonheur, alors qu'en réalité, elles nous enferment dans une spirale d'inaction.

Avec cette attitude, nous disons à l'Univers : « Cher Univers, arrange tout selon le calendrier que j'ai établi, car moi, l'apprenti non omniscient, j'ai établi mes propres plans. » Si

nous sommes les architectes de notre destin, nous sommes d'abord de simples navigateurs sur un vaste océan d'expériences. Chaque vague, chaque courant, chaque tempête a son rôle à jouer dans notre voyage incarné. L'attente ne vient pas de notre cœur, ni de notre centre solaire qui vibre en harmonie avec l'Univers. Ce désir de contrôler le déroulement des choses provient de l'illusoire séparation qu'éprouve un individu, par le prisme d'un mental rattaché au monde physique et temporel. Effrayé par l'incertitude, il élabore des scénarios et cherche ainsi à maintenir un contrôle sur sa vie. Toutefois, les plans, les stratégies et les attentes qui en découlent, sont souvent responsables de l'éloignement de l'être humain avec sa Présence véritable au sein du monde. Dans sa quête de sécurité, l'être humain s'enferme dans une prison de pensées et d'illusions, s'empêchant de ressentir la véritable liberté de l'être qui réside dans l'instant présent.

Imaginez un instant : vous avez déterminé que si votre patron approuve votre désir de changement vous aurez alors les ressources nécessaires pour entreprendre ce que vous avez planifié. Mais voilà que ce dernier refuse. Que se passe-t-il alors ? Le moi se rebelle, s'indigne même, inconscient que seule la Loi universelle de causalité détient la clé de toutes les portes de la Création. Ce n'est pas le mental seul, étreint dans sa volonté personnifiée, qui peut régir la fréquence divine. Le véritable pouvoir de l'être humain est celui de cocréer sa réalité selon les plans de l'omniscience. En lâchant prise sur ses attentes personnifiées, teintées des limites de ses perceptions, il comprendra qu'une union plus profonde avec l'Essence universelle est le but de l'existence. L'être humain n'est pas ici pour réaliser le fruit d'une volonté personnifiée, mais pour se réaliser dans la Volonté unifiée avec la Source qui l'anime.

Ressentir, vivre chaque expérience, apprendre des conséquences, élever son esprit et percevoir un plus Grand Dessein... C'est en avançant sur ce chemin que l'humain découvrira les trésors de l'existence. Tant qu'il restera dans l'illusion de la programmation, de la projection et de l'attente, il se privera d'une compréhension plus subtile de l'activité universelle. Les modèles traditionnels de l'éducation ne nous incitent pas à explorer nos ressources intérieures ; ils nous conditionnent à cette forme de projection-passivité. Nous avons été formés à attendre que les choses se présentent à nous, à nous conformer à des normes établies, à observer des contradictions sans poser de question, alors qu'il est essentiel de revendiquer notre pouvoir d'agir, de créer et d'innover. Ainsi, je vous invite à réfléchir : combien de projets, de rêves, de désirs avez-vous relégués dans cette phase d'attente ? Combien d'entre vous ont un tiroir débordant de promesses à soi-même, en suspens, attendant un moment propice qui ne vient jamais ? Chaque jour qui passe sans que vous preniez des mesures concrètes pour réaliser vos aspirations est une occasion perdue d'avancer vers la vérité de votre existence. Cet entraînement est une invitation à observer les moments de projections et ces instants où vous hésitez à agir. Il ne s'agit pas de réaliser tous vos désirs d'un seul coup, mais de comprendre que chaque élan, chaque appel intérieur, mérite d'être étudié avec soin et sagesse. Ne laissez pas votre personnage monopoliser votre existence. Écoutez plutôt cette petite voix intérieure, ce murmure de votre âme qui vous dévoilera d'autres horizons.

Osez lâcher prise et offrez-vous le cadeau de vivre pleinement, sans condition, sans attente, avec la sagesse et la hauteur nécessaires pour accomplir les projets qui prennent le plus de place dans votre cœur. C'est là que résident la véritable magie et la puissance de votre être. En cultivant cette présence active, vous vous ouvrez à des possibilités infinies et à des expériences enrichissantes, même si elles commencent par une étude silencieuse et lente. Car chaque instant est une chance de grandir, d'apprendre et de vous rapprocher de votre Essence.

Le chemin intérieur des strates supérieures

Ce nouvel entraînement vous invite dans un voyage intérieur, qui vous permettra de vous relier aux hautes sphères de l'existence. Chacun d'entre vous possède en lui le potentiel de recevoir des messages clairs du Très Haut. Si vos pensées sont sombres, vous attirerez des énergies de même nature, car l'Univers réagit en écho avec votre état intérieur. En revanche, lorsque vous rayonnez la joie, la sérénité et l'Amour, vous vous alignez sur des strates élevées et ainsi vous pouvez recevoir des messages transcendants, des vérités lumineuses.

Se relier aux strates élevées peut être une tâche ardue si l'on est en proie à l'agitation intérieure. C'est pourquoi je vous encourage à laisser passer les tempêtes émotionnelles et à maintenir la paix intérieure. Votre connexion éclairée aux hautes sphères peut surgir de manière inattendue. Imaginez-vous un beau matin, le cœur léger. Les oiseaux chantent, vous êtes en joie quand vous apprenez une bonne nouvelle. À ce moment-là, vous vous élevez sans effort dans les plans de la félicité et de l'harmonie. Vous accédez à un moment de grâce, un moment béni. Cependant, ne vous laissez pas cueillir uniquement par ces moments éphémères. Ce qui importe au quotidien, c'est de cultiver votre état d'être intérieur avec soin et de vous engager dans un travail régulier de purification de votre pensée, vos sentiments et vos croyances. Engagez-vous dans une vigilance continue de votre bien-être et de votre équilibre intérieur. Cette purification n'est pas une simple tâche à cocher sur une liste, mais un véritable art de vivre qui nécessite engagement et discipline, apportant grâce et félicité quotidienne. Les pensées et croyances limitantes sont comme des voiles qui obscurcissent notre Lumière intérieure. En les dissipant, nous clarifions notre lien avec les sphères supérieures.

Le cheminement du pèlerin est un voyage lent mais nécessaire. En tant qu'êtres humains, nous sommes en quête d'une libération des filtres d'illusions qui nous enferment. Il nous appartient de retirer ces voiles, un par un, sur le chemin de la vie et de ses expériences, afin d'harmoniser nos pensées et nos gestes, et de rejoindre une plus grande unité. Plus nous cultivons la quiétude intérieure, plus nous sommes en harmonie avec tout ce qui nous entoure, et plus nous accueillons les événements de notre vie avec davantage de sérénité. Cela facilite notre capacité à recevoir des messages précieux. En étant ancrés dans cette harmonie, nous devenons des vecteurs de lumière, capables de percevoir et de transmettre des vérités qui dépassent la compréhension personnifiée.

Si votre désir est d'entrer en contact avec les hautes sphères et d'accueillir des vérités profondes, il vous faudra transcender les préoccupations de ce personnage qui joue sur la scène du monde manifesté, celui qui se perd souvent dans des questions futiles ou trop matérielles. Il vous faudra vous élever au-delà des inquiétudes de votre personnalité pour découvrir des dimensions nouvelles et les courants subtils qui régissent le monde manifesté. C'est à ce moment-là que vos messages ne seront plus seulement personnels, mais résonneront pour le bien de tous. Cette élévation est un acte de service envers l'humanité, car chaque message reçu peut inspirer et guider les autres sur leur propre chemin.

Lorsque vous vous élevez vers le sommet de votre conscience, vous ressentez peu à peu cette unité, ce lien fraternel avec l'Univers. Chaque message reçu est une part de cet ensemble cosmique qui écoute et répond. En cultivant cette capacité, vous apprendrez à prendre de la hauteur sur vos pensées et vos émotions et à observer avec bienveillance vos réactions. Cela demande une vigilance constante, une prise de responsabilité sage et bienfaisante. Vous devenez alors un observateur conscient de votre propre expérience, ce qui vous permet de faire des choix plus éclairés et de réagir avec sagesse face aux défis de la vie.

Vous êtes créateur, et vous acceptez la responsabilité de vos créations, ainsi que les conséquences qui en découlent. Il est de votre devoir de manifester la volonté supérieure dans

l'équilibre et la justesse, ainsi que de rétablir l'harmonie lorsque cela est nécessaire. Ne comptez pas sur le hasard ; engagez-vous avec détermination sur ce chemin d'élévation intérieure, de cocréation consciente avec les forces universelles. Choisissez de marcher sur la crête de votre montagne intérieure. Vous rencontrerez des obstacles mais chaque chute sera une occasion d'apprendre, de grandir et de vous préparer pour l'ascension suivante. Parfois vous devrez redescendre, entouré d'un épais brouillard. Cependant, en poursuivant inlassablement votre chemin, vous apprendrez à maintenir le cap et à découvrir de nouveaux sommets, de nouvelles crêtes. Chaque pas, même hésitant, vous rapproche d'une plus grande liberté, celle que délivre la connaissance intemporelle du Soi.

Souvenez-vous, ce n'est pas une course vers l'ascension, mais une quête de liberté par l'Amour du Soi. Car au fond, tout n'est qu'Amour. Et c'est cet Amour qui nous unit et nous guide, c'est cette force cosmique, la plus grande de toute, que nous devons cultiver pour la partager avec le monde. Chaque geste d'Amour, chaque pensée éclairée est une contribution à l'harmonie universelle.

Que votre pratique intérieure quotidienne soit riche et libératrice ! Que chaque moment de silence, chaque observation silencieuse et chaque acte de compassion vous rapproche des sphères élevées et vous révèle la Lumière qui réside en vous.

Avançons sur ce chemin lumineux, unis dans notre quête de Vérité.

Chasser la peur

La peur, cette ombre qui se glisse dans nos cœurs, ne peut être chassée d'un simple mouvement de main. Elle émerge des méandres de l'ignorance, lorsque nous nous trouvons face à l'inconnu, craintifs de ce qui pourrait advenir. Cette peur est l'écho d'un manque de clarté, un reflet de notre esprit qui, dans sa quête de sécurité, s'accroche à des scénarios souvent obscurs et peu engageants. C'est un réflexe primitif, une réaction de notre nature animale qui cherche à contrôler l'incertitude.

Observez les automatismes qui vous entraînent à tisser de sombres scénarios, à vous éloigner de votre Lumière intérieure, de votre être Supérieur, comme un enfant perdu dans une forêt obscure. Quand cela arrive, vous devez réchauffer l'atmosphère, invoquer les rayons rassurant de l'Amour-Conscience, cette Lumière qui transcende les sentiments et nourrit votre âme depuis ses profondeurs. Comprenez que l'être qui se croit séparé de la Lumière infinie ne peut réagir qu'en fonction de ses propres références et croyances. Revenir la conscience supérieure, c'est revenir à la Lumière universelle du Présent éternel. Prenez conscience de votre souffle, de l'air qui emplit vos poumons, de cette force vitale qui ne provient pas de la pensée, mais de l'Amour, de son action bienfaitrice, de sa vibration majestueuse qui vous anime. Vous êtes des êtres créés par cette Essence-Amour, des particules vibrantes rassemblées par son ordre pour expérimenter la vie.

L'Amour n'est pas un simple sentiment mais la force qui maintient la Création. En vous rappelant cette Vérité, vous dépassez les limites imposées par vos pensées et vous voyez la petitesse des récits que vous tissez. Vous êtes faits de la matière universelle, de la Lumière émanant de l'Un, et votre présence ici-bas a pour but d'élever votre conscience à travers chaque expérience vécue. La peur, alors, devient une invitation à reconnaître votre ignorance du présent. Les potentiels sont ouverts à chaque instant. Si vous ne les explorez qu'à travers le prisme de la peur, vous ne faites que nourrir des états négatifs en votre propre sanctuaire. Dans ces instants d'angoisse, avec le courage et la foi rassemblés, rappelez-vous que vous détenez le pouvoir universel de transmuter cette habitude. Ouvrez-vous à la possibilité d'imaginer des dénouements favorables, des scénarios qui vous élèvent et vous apportent sérénité et

confiance. Pour surmonter une peur, il est sage de chercher à en saisir la nature : elle est le reflet d'une séparation intérieure, d'une obscurité à dissiper. Pour retrouver la clarté, vous devez vous hisser au-delà des apparences du monde, là où le son éternel enveloppe l'ensemble de la Création.

Prenez conscience de votre être véritable, laissez votre personnage se dissoudre dans la Lumière, car vous n'êtes pas ce personnage, vous êtes cette Lumière vibrante qui s'est parée de la forme. Vos perceptions peuvent être limitées, mais la Lumière en vous est universelle, omniprésente et omnisciente. Fiez-vous toujours à cette Lumière, elle ne vous abandonnera jamais. C'est la peur qui peut vous faire croire le contraire, lorsque les doutes vous éloignent de votre foyer solaire. Alors, abandonnez cette illusion, unissez-vous à cette Conscience lumineuse que vous êtes.

Faisons de cette pratique du retour à la Conscience une habitude, saisissons les peurs qui se dressent dans notre quotidien comme des occasions divines d'élargir notre conception de la réalité.

L'image de soi-même

En tant qu'êtres humains, nous avons souvent tendance à nous percevoir à travers le prisme étroit d'une perspective personnifiée. Nous sommes généralement piégés dans le reflet de notre image, tandis que ceux qui nous entourent peuvent observer en nous des facettes différentes de notre réalité. Observer comment vous vous observez vous-même est une pratique qui vous révélera non seulement les secrets de la Création, mais également votre propre pouvoir de manifestation.

Vous êtes ce que vous pensez être. Si, dans votre esprit, vous vous considérez comme une âme fragile, alors tous vos centres s'accorderont à cette fragilité, et votre corps suivra cette directive. La pensée érigée comme une vérité ne reste pas dans la tête, elle agit comme un maître qui ordonne à l'ensemble de vos cellules. Lorsque vous vous engagez sur le chemin de l'éveil, portez attention à la façon dont vous avez l'habitude de vous définir. Si vous vous voyez comme une personne en quête de sagesse, avec un long chemin à parcourir, difficile, solitaire et tortueux pour arriver à atteindre un jour le vaste océan de Lumière que vous portez en vous, il se peut que vous vous dirigiez inconsciemment vers des détours longs et fatigants. En revanche, si vous vous percevez comme une âme en croissance, qui a déjà laissé derrière elle les poids de son passé, alors vous commencerez à vous libérer plus rapidement.

Interrogez-vous sur les pensées que vous projetez à votre égard. Êtes-vous le héros de votre propre récit ou la victime des circonstances ? Êtes-vous celui qui attend des réponses, ou celui qui embrasse la sagesse de son propre cœur ? La manière dont vous vous percevez façonne une grande partie de votre réalité. Soyez bienveillant envers vous car ce que vous vivez vient avec les pensées que vous entretenez. Si vous croyez qu'il vous reste un long chemin à parcourir, sachez que vous créez cette réalité par votre propre logique. Chaque barrière que vous placez sur votre chemin, chaque limitation que vous vous imposez, définira une partie du parcours que vous emprunterez. Il n'existe pas un seul chemin, mais un océan de possibilités. Ainsi, la manière dont vous vous percevez détermine le sentier que vous choisissez d'arpenter.

Je vous invite à méditer sur cet exercice précieux : lorsque vous êtes confronté à une situation, demandez-vous quelle image vous avez de vous-même. Observez-vous avec bienveillance et discernement. Êtes-vous capable de vous voir et de vous comprendre dans chaque instant ?

Rappelez-vous que l'image que vous entretenez de vous-même est un reflet qui guide votre chemin. Laissez ce message résonner en vous.

Que la sagesse vous accompagne dans votre quête.

Cultiver le discernement

Dans l'harmonie de notre époque moderne, où l'information s'écoule comme un torrent, le discernement se dresse tel un phare lumineux, un outil précieux pour celui qui aspire à la vérité. Dans ce tumulte, les opinions s'entrelacent aux faits, et l'être qui veut développer son discernement doit apprendre une vertu essentielle : le désintéressement.

Être désintéressé, c'est s'affranchir des chaînes égotiques, agir sans la lourdeur des désirs et des intérêts personnels, et sans les émotions troublantes qui les accompagnent parfois. Dans cet état de pureté de l'esprit, l'individu se révèle capable d'une analyse claire, libérée des ombres de la peur, de la colère ou même de l'attachement.

Considérons par exemple l'âme qui s'efforce d'évaluer une nouvelle au cœur d'un sujet délicat ; elle pourra le faire avec sagesse si elle n'est pas entravée par ses propres préférences ou préjugés. Cela requiert une humilité profonde, la capacité de remettre en question ses propres croyances et d'accepter la possibilité de l'erreur, car dans ce monde foisonnant d'informations contradictoires, l'ouverture d'esprit est une clé précieuse.

Le désintéressement, en effet, nous libère des entraves de la personnification qui faussent notre perception de la réalité. Quand l'ego domine, l'individu se place au centre de l'analyse, filtrant l'information à travers un prisme déformé, ce qui peut engendrer des conclusions erronées. Prenons l'exemple d'un analyste financier dont les intérêts personnels obscurcissent la vision. Il pourrait négliger des données essentielles qui ne servent pas son agenda. À l'inverse, l'analyste désintéressé, en quête de vérité, embrassera la complexité du marché, offrant des recommandations éclairées qui profitent à tous, sans distinction.

Par ailleurs, l'approche désintéressée ouvre les portes de l'esprit, permettant d'accueillir des perspectives variées, enrichissant ainsi notre compréhension du monde.

Le désintéressement ne se limite pas à l'objectivité personnelle : il favorise un dialogue constructif avec autrui. Lorsqu'une âme se présente à la discussion avec un cœur désintéressé, elle écoute véritablement, considérant les points de vue des autres avec respect. Ce climat d'échange permet de faire émerger des idées fécondes, conduisant à des collaborations novatrices et bienfaitrices. Dans un cadre où le désintéressement règne, les échanges s'enrichissent, et les résultats profitent à l'ensemble de la communauté, tissant des liens de solidarité.

Ainsi, le discernement, nourri par le désintéressement, devient un pilier dans notre quête de vérité. Ce n'est pas simplement une affaire de séparer le vrai du faux, mais de cultiver un état d'être qui privilégie la compréhension, l'empathie et la sagesse supérieure. En cultivant cette qualité, nous devenons non seulement des vecteurs d'information éclairés, mais aussi des acteurs responsables dans l'édification d'une société éclairée. En fin de compte, cet engagement vers le désintéressement et le discernement construit les fondements d'une humanité résiliente, capable d'affronter les défis contemporains avec discernement et intégrité, illuminant ainsi le chemin vers un avenir harmonieux.

Philosopher, élever son regard au quotidien

Dans cette quête de sagesse, je vous invite à vous plonger dans l'art de philosopher sur votre existence, que ce soit à travers les subtiles leçons de la vie quotidienne ou les enseignements plus profonds qui s'y cachent. Souvent, c'est dans la simplicité des petites choses que se dissimulent les secrets les plus éclatants. En effet, chaque moment de notre vie,

même le plus banal, peut devenir une source d'inspiration et de compréhension si nous prenons le temps de nous y attarder.

Philosopher, c'est éveiller l'alchimiste en chacun de nous, considérer nos actions quotidiennes avec une attention renouvelée. Imaginez-vous en train de concocter un plat, de mélanger des saveurs, de disposer les ingrédients avec soin. À ce moment-là, vous êtes en train de créer, d'exprimer l'alchimiste en vous, même si ces gestes vous sont familiers. Prenez un instant intérieur pour observer la profondeur de vos actes. Pourquoi cela est-il important ? Car votre vie est un reflet de ce qui se passe en vous. Ce n'est pas le fruit du hasard que vous soyez là, en train de combiner ces éléments précis. Chaque geste, chaque action, est un écho qui traduit un état intérieur, un tableau vivant des émotions et des pensées qui vous habitent.

Prenez un moment pour contempler ce que cela signifie. Par exemple, si en ouvrant le réfrigérateur, vous hésitez sur ce que vous souhaitez préparer, cela peut refléter votre hésitation à prendre une décision sur un sujet qui vous touche actuellement dans votre vie personnelle. De même, si les ingrédients que vous tentez de mélanger ne s'harmonisent pas lorsque vous vous attellez à la préparation du dîner, cela peut révéler une dissonance, une confusion dans vos pensées qui ne trouvent pas une finalité harmonieuse, un désordre subtil qui mérite d'être observé. Cette simple interaction avec un objet du quotidien peut devenir un révélateur puissant de votre état psychologique. En vous interrogeant sur vos choix, vous pouvez découvrir des vérités cachées sur vos désirs et vos besoins.

Imaginez-vous en train de ranger vos affaires. Lorsque le regard se pose sur un objet en particulier, vous associez alors une réaction personnelle, une pensée négative à l'égard de l'autre. « Pourquoi n'a-t-il pas rangé ça à sa place ? » ou « Elle aurait dû s'en occuper ! » En poursuivant votre activité, à chaque geste, vous nourrissez cette pensée dans votre esprit, à laquelle une émotion vient s'ajouter. Immobilisez-vous un instant et interrogez-vous : « Je trie, mais cette même pensée persiste. Pourquoi ? Suis-je en accord avec ce que je suis en train de faire ? Ce tri ne m'invite-t-il pas à réaliser également un tri intérieur dans l'activité de mes pensées ? » Voilà la sagesse qui se dévoile à vous, car vos actions, et la manière dont vous les menez, sont le reflet fidèle de votre être. En prenant conscience de ces interactions intimes entre l'activité subtile et l'activité manifestée, nous ouvrons la porte à une meilleure compréhension de nous-mêmes et, par conséquent, à une plus grande compassion envers les autres.

Voici un dernier exemple. Un matin, en vous réveillant, vous avez l'élan de nettoyer les baies vitrées de votre salon. En vous mettant au travail, une idée, une réflexion intérieure éclaire soudainement votre esprit. Alors que vous redonnez de la transparence aux vitres de votre foyer, ce lien subtil entre votre acte manifesté et votre intérieur fait jaillir une idée. D'une tâche à l'apparence banale, vous tirez une leçon subtile des plus grandes Vérités universelles : lorsque nous nous rendons plus transparents, la Lumière pénètre plus facilement dans notre temple intérieur..

Philosopher, c'est plonger au cœur de soi-même, observer ses actions, et reconnaître qu'elles sont un reflet de son monde intérieur. Que voit le miroir de notre âme ? Quelles vérités nous renvoie-t-il ? En nous observant avec attention, nous pouvons avancer sur le chemin de l'évolution. Comment nous traitons-nous à l'intérieur ? Comment nous jugeons-nous ? Comment nous harmonisons-nous avec le présent ? Ces questions, bien que simples, sont fondamentales pour notre développement spirituel. Elles nous invitent à une réflexion profonde sur la relation du monde non manifesté qui nous habite avec le monde manifesté. Les deux faces d'une même pièce.

Cependant, ne vous laissez pas piéger par une sur analyse intellectuelle. Restez léger. Cet exercice est avant tout un acte d'Amour-Sagesse, une invitation à illuminer les recoins sombres de votre intérieur et d'en percevoir les vérités cachées. Pratiquez-le pour vous observer, purifier votre être et faire jaillir la Sagesse qui vous habite. Que chaque pensée, chaque geste, vous rapproche de la divinité qui réside en vous. En cultivant cette introspection et en pratiquant la philosophie du quotidien, vous découvrirez la profondeur analogique de la vie qui vous entoure. Chaque instant devient une occasion d'apprendre, de grandir et de célébrer la merveille d'être vivant.

Conclusion

Chers amis en quête de Lumière et de Vérité,

Alors que nous arrivons à la fin de ce voyage initiatique, il est temps de réfléchir à la mission que nous avons entreprise ensemble. Ce livre, bien plus qu'un simple recueil de techniques, se veut un catalyseur de transformation personnelle et collective. En parcourant ces pages, vous avez été invités à regarder au-delà des apparences, à explorer les méandres de votre être et à tisser des liens sacrés avec les dimensions invisibles de l'existence.

Chaque pratique rencontrée est un point de départ vers une compréhension plus profonde de votre essence, elle n'est pas une fin en soi. La quête d'harmonie que nous avons évoquée n'est pas simplement une aspiration individuelle, elle est un appel à participer à un tout plus vaste, à vibrer en résonance avec l'Univers et à cocréer une réalité où la Paix, l'Amour et la Sagesse prévalent. Cette vision collective repose sur l'idée que chaque individu, en prenant conscience de son potentiel et en l'exprimant, contribue à l'élévation de l'ensemble.

En intégrant ces enseignements dans votre quotidien, vous ne ferez pas seulement évoluer votre propre conscience, mais vous contribuerez également à illuminer le chemin de ceux qui vous entourent. Chaque acte de bienveillance, chaque pensée ajustée et chaque moment de connexion authentique élargissent le champ de la lumière dans ce monde parfois assombri. Ces gestes, bien que simples en apparence, ont le pouvoir de transformer notre réalité et d'inspirer ceux qui nous entourent à faire la même chose, créant ainsi un effet d'enchaînement qui peut changer des vies.

Ainsi, je vous encourage à poursuivre cette aventure, à cultiver la curiosité et à embrasser les mystères de la vie avec un cœur ouvert. Rappelez-vous que la Lumière que vous cherchez réside déjà en vous, prête à être révélée, à briller et à inspirer. En vous unissant à cette quête, vous devenez des porteurs de lumière, des artisans de paix et des témoins de la beauté de l'existence. Cette Lumière, une fois éveillée, ne se limite pas à votre propre expérience ; elle devient un phare pour les autres, une source d'espoir et d'inspiration.

Merci d'avoir partagé ce chemin avec moi. Que votre voyage vers la Vérité et l'harmonie continue d'être illuminé, et que chaque pas que vous ferez vous rapproche de la réalisation de votre potentiel infini. Ensemble, nous pouvons créer un monde où chacun est libre d'exprimer sa Lumière, où l'Amour et la compréhension prévalent sur l'ignorance et la division.

Avec toute ma bienveillance,

Lumineuse