

# **Ascension Spirituelle 101**

**Leçons d'Ascension Spirituelle par Inelia Benz**

© 2010 Inelia Benz, tous droits réservés

## **Équipe de traduction**

Bénédicte Vogels (France)  
Marie-Louise Barbaras (France)  
Sophie Le Sciellour (France)  
Christine Pages (France)  
Nicole Joseph (Suisse)

## **Vérification linguistique**

Marie Louise Dionne (Québec, Canada)  
Bénédicte Vogels (France)

## **Narration**

Marianne Billette et Louis Bégin (Québec, Canada)

## **Coordination et publication française**

[LaPresseGalactique.com](http://LaPresseGalactique.com)

# Unité Un

## Introduction

Bonjour, je suis Inelia Benz et je vous souhaite la bienvenue aux Leçons d'Ascension 101.

Dans ces leçons, il s'agit d'accomplir deux choses fondamentales. L'une est de totalement comprendre et expérimenter l'état d'Unicité. La seconde est de totalement comprendre et expérimenter votre Ascension Spirituelle personnelle, dans cette existence.

Considérons chacun de ces éléments successivement.

L'Unicité est l'expérience de la vie en Un être, Un Univers, le Divin, et cela en tout temps et en toutes choses, c'est-à-dire la Totalité, tout en restant conscient de nous-mêmes, de la personne que nous sommes, de l'individu qui vit sur Terre, juste là, maintenant. L'expérience de l'Unicité est souvent décrite comme un état d'extase, d'omniscience, d'omnipotence, de nirvana, d'être, et d'éprouver l'Amour au delà de tout amour. Sans pour autant perdre notre identité personnelle, nous pouvons ressentir l'univers entier et notre individualité, en même temps.

D'un autre côté, l'Ascension est le déplacement de notre signature vibratoire d'origine vers un niveau supérieur, plus affiné, plus conscient. L'objectif de ces leçons est que vous atteigniez le niveau qui vous convient le mieux, celui où vous souhaitez être dans un avenir concevable.

L'Ascension Spirituelle n'est pas quelque chose de nouveau. Des artisans de l'Ascension sont venus sur Terre depuis le début de l'humanité. Nous connaissons tous un ou deux célèbres artisans de l'Ascension. Toutefois, aussi loin que l'on remonte dans l'Histoire connue, il n'y a jamais eu autant d'artisans de l'Ascension, simultanément sur Terre, qu'aujourd'hui.

Si vous faites une recherche sur internet avec les mots "Ascension Spirituelle", vous trouverez plus d'un million et demi de sites web de gens qui travaillent activement à aider les autres dans leur parcours. La naissance de tant d'artisans de l'Ascension en même temps, n'arrive qu'aux moments de transition d'un secteur vibratoire vers un autre, dans l'espace-temps de la Terre, au cours de son voyage à travers la galaxie. Bien sûr, il y a déjà eu de nombreuses périodes comme celle-ci dans l'Histoire de la Terre.

Ceci veut dire qu'il n'a jamais été aussi facile d'Ascensionner vers un niveau vibratoire supérieur, contrairement aux autres périodes de l'Histoire connue. Il y a un siècle seulement, il fallait consacrer une existence entière à son évolution spirituelle pour pouvoir passer d'un niveau vibratoire à un autre.

La personne qui s'y dédiait devait abandonner sa vie quotidienne, sa famille, son travail et, dans la plupart des cas, le cadre de vie où elle était née, pour vivre dans un monastère ou un couvent pour le reste de ses jours.

Aujourd'hui, pour y arriver, il suffit de prendre la décision d'Ascensionner, de s'engager à faire le travail chaque jour, d'avoir les bons outils et une vision claire du niveau que l'on veut atteindre. Si on le souhaite, oui, on peut aller dans un monastère ou un couvent, mais cela ne signifie pas forcément que l'Ascension sera plus rapide ou plus efficace qu'en poursuivant notre vie habituelle.

En résumé, l'Unicité est l'état que nous voulons atteindre et développer dans notre vie quotidienne. Et l'Ascension est le mouvement de notre Soi initial, depuis un état vibratoire, vers un autre plus élevé, plus affiné. Ainsi, par exemple, si quelqu'un est déprimé, il peut aller vers le contentement. S'il est dans un état de contentement, il peut se diriger vers un état de bonheur. Du bonheur, vers l'accomplissement, de l'accomplissement, s'élever vers l'illumination, et de l'illumination vers l'Unicité.

Bien sûr, il y a davantage de niveaux intermédiaires, ce sont des exemples de niveaux vibratoires qu'il est possible d'expérimenter. Si vous vous demandez quelle est la différence entre Illumination et Unicité, l'Illumination consiste à être **"dans la lumière"**, et l'Unicité c'est **"être la lumière"**. Ce sont deux états différents. D'ailleurs l'Unicité n'est pas le dernier ou l'ultime état Ascensionné. Seulement, c'est le plus élevé que je peux vous aider à atteindre, parce que c'est le plus élevé que j'ai moi-même expérimenté ici, sur Terre.

Alors, que pouvez-vous attendre de ces leçons? Et bien, avec l'élévation vibratoire d'un niveau à un autre, vient l'expansion de la conscience, la croissance de votre capacité à manifester. Vos aptitudes intuitives et médiumniques sont plus éveillées, et votre capacité à capter la sagesse divine et la guidance est augmentée, ce qui rend vos vies plus intéressantes. Extérieurement, votre mode de vie s'améliore, vos relations aussi et votre environnement s'épanouit.

Ça ne veut pas dire que vous n'aurez plus de problèmes, que vous ne souffrirez plus des conséquences des actes d'autrui. Nous ne vivons pas isolés. Mais cela veut dire que vous serez capables de les intégrer, de réagir à ces situations de manière plus positive et constructive.

Certains de ceux qui ont entrepris ce voyage, trouvent que leur vie entière a été totalement bouleversée, avant de s'améliorer. C'est parce que nos vies et tout le monde, l'environnement, les situations et les objets, sont en accord avec l'état dans lequel nous sommes, maintenant. Une fois que nous sortons de cet espace vers une vibration supérieure, tout ce qui ne peut pas se déplacer en même temps sera en disharmonie, ne résonnera plus avec nous, deviendra incompatible et devra finalement disparaître de nos vies.

Cela pourrait se traduire par des relations qui se terminent, qu'elles soient parmi nos proches ou des rencontres de passage, par l'environnement professionnel qui change, un déménagement, un changement de profession, de sujets d'intérêts ou d'objectifs. Ou cela peut demeurer stable. Ça dépend beaucoup de ce qui est le mieux pour nos vies individuellement, et de ce qui est en accord avec nous, quand nous transférons notre signature vibratoire à un niveau supérieur, car elle change aussi et demeure en harmonie avec nous.

Nous vivons souvent nos existences en désaccord avec notre Soi intérieur, notre Soi véritable, peut-être pour satisfaire les autres, ou pour correspondre aux modèles que nous avons fabriqués avec les exemples reçus dans nos vies, et nous nous y sentons seuls, pleins d'ennui, malheureux, déconnectés ou impuissants.

En créant ce cours, mon but est de vous aider à trouver votre propre expression, que vous deveniez authentique à vous-même et en Unité avec l'Univers.

Tout ce qui m'importe est que vous deveniez pleinement intégré et accompli, en tant qu'individu, et que vous viviez l'état d'Unicité dans votre vie quotidienne.

Qu'est-ce que ça veut dire? En un mot, que vous ne viviez plus une existence dictée par d'autres ou par un programme personnel négatif, mais une vie pleine et puissante, où vous serez capable de proclamer votre voix et votre Soi véritable, en étant totalement incarné dans votre existence, en accomplissant tout ce que vous avez décidé de faire ou d'être dans cette vie.

Quand je dis pleinement incarné, ça veut dire intégrer et avoir le total usage de vos corps et des outils avec lesquels, vous êtes venu sur Terre.

Les corps dont je parle sont le corps physique, l'ego, le corps émotionnel, le corps mental et le corps spirituel. Les outils sont vos dons, vos aptitudes, vos centres d'intérêts et passions. Ne vous inquiétez pas si vous n'en avez aucune idée pour le moment, parce qu'avec ces exercices vous les trouverez.

La structure du cours est la suivante :

D'abord, nous étudierons "l'Installation des Buts". Là-dessus, vous devez être très clair sur ce que vous voulez accomplir avec ces leçons. L'avantage de ce module est que vous pourrez y revenir souvent, au fur et à mesure que vous évoluerez vers vos buts.

Deuxièmement, nous allons "Détoxifier, Reconnecter et ajuster tous nos corps". C'est-à-dire, le corps physique, l'ego, l'émotionnel, le mental et le spirituel.

Par la suite, nous allons "Aligner nos Corps", en utilisant la méditation du « Cœur Centré » ainsi que d'autres outils.

Enfin, nous irons vers une profonde compréhension de l'Unicité et le cours s'achèvera avec la méditation « Expansion de Conscience dans l'Unité ».

À la fin du cours, vous trouverez un module supplémentaire pour l'urgence, afin de "Gérer les malaises pendant le Travail d'Ascension". Ce module est à utiliser uniquement en cas de malaises physiques pendant que vous pratiquez le cours.

Je vous recommande d'utiliser le matériel du cours en suivant l'ordre dans lequel il a été présenté pour en bénéficier au maximum. Que ce soit lentement ou plus rapidement, découvrez chacun des modules au rythme qui vous convient le mieux, personnellement. J'espère qu'à la fin de ce cours, vous aurez le sentiment que c'est le meilleur investissement que vous ayez jamais fait de toute votre vie, pour n'importe quel cours ou pour quoi que ce soit.

\*\*\*\*

## Unité Deux

### Définition des objectifs

#### Se fixer des buts

Dans cette unité, il s'agit de vous fixer des buts pour votre Ascension, de même que pour votre vie quotidienne, concernant le parcours de votre âme, l'amour, la prospérité, la santé, la carrière, ou tout autre secteur de votre vie. Il n'existe pas de bons ou de mauvais objectifs.

Se fixer des buts précis est très important. Cela nous donne une perspective claire de ce vers quoi nous allons, tout en nous permettant d'identifier d'où nous venons. Même si à l'intérieur du cours, j'aborde séparément les objectifs de l'Ascension et ceux de la vie quotidienne, dans une large mesure il s'agit de la même chose, parce que nous ne pouvons pas accéder à l'un, sans l'autre.

#### Voyons tout d'abord les buts de l'Ascension

Savez-vous quel niveau d'Ascension vous voulez atteindre? Si oui, j'aimerais que vous le notiez sur un papier, et que vous le déposiez à un endroit où vous pourrez le voir chaque jour, pendant les trois prochains mois. Ceci vous permettra de ne pas perdre de vue le but fixé et clarifiera également votre esprit sur ce que vous voulez réaliser. Il se peut qu'à un certain moment, pendant le cours, vous décidiez de changer votre objectif. Si cela se produit, écrivez simplement le nouvel objectif sur un autre papier et remplacez l'ancien par le nouveau.

Les objectifs pour l'Ascension sont de nature très subjective. Ceci signifie que l'accomplissement du but est parfois, ce qui se passe en nous, et non quelque chose d'extérieur que nous pouvons voir et toucher. Donc, si nous réalisons le but de l'Ascension, le changement qui se produit en nous se reflètera dans notre vie quotidienne.

Voici quelques exemples d'objectifs d'Ascension, « vivre l'Amour », « la complétude », « la sagesse », « l'épanouissement », « être éclairé », « expérimenter l'Unicité », « ressentir l'Amour dans son cœur », « la stabilité », « se reconnecter à la Source », « ne pas se sentir séparé », « réaliser son plein potentiel », « passer d'un état de peur à un état de puissance », « réussir tout ce que l'on entreprend », « devenir entier », « se sentir libre et digne ».

Rappelez-vous que votre but Ascensionnel est très personnel, quelque chose dont vous, et seulement vous, pouvez décider.

Ensuite, je veux que vous vous fixiez des buts secondaires. Un but secondaire est quelque chose de concret que vous voulez voir et toucher dans votre vie quotidienne. La raison pour laquelle nous nous fixons des buts secondaires, c'est qu'ainsi nous pouvons valider le travail que nous accomplissons. C'est un genre de réponse positive qui nous vient en retour.

Habituellement, ces buts secondaires se rapporteront aux quatre secteurs principaux de nos vies : la prospérité, l'amour, la carrière et la santé. Parmi ceux-ci, vous pouvez choisir d'inscrire un but dans le secteur qui vous concerne le plus. Ou, si vous voulez, vous pouvez inscrire un but dans chacun de ces secteurs.

Quand vous inscrivez vos buts secondaires, veillez à vous fixer une échéance. Des buts à court terme seront des buts à atteindre dans les trois mois. Les buts à moyen terme seront à atteindre dans les douze prochains mois, et les buts à long terme concerneront des choses que vous voulez accomplir dans les cinq prochaines années.

Il est très important que vous gardiez vos objectifs pour vous, de ne pas les révéler aux autres, sauf s'il s'agit d'une personne ou d'un groupe qui va vous soutenir dans cette décision d'améliorer votre vie. Le fait que nous nous fixions des buts va souvent être vu par les autres comme une menace à leur implication dans nos vies. En particulier si cette personne ou ce groupe ne poursuit pas activement sa propre croissance spirituelle.

Voici quelques exemples de buts secondaires : « avoir un corps en santé », « profiter d'une augmentation d'ici trois mois », « faire la rencontre d'un compagnon ou d'une compagne », « recevoir 10,000\$ », « perdre trente kilos », « acquérir la maison de ses rêves ».

Rappelez-vous bien que ces buts concrets sont secondaires aux buts Ascensionnels dans ce cours, et qu'ils ne sont là, en fait, que pour illustrer comment votre changement intérieur se reflètera dans votre vie quotidienne. C'est la raison pour laquelle nous n'y porterons que très peu d'attention dans le cadre de ce cours.

Dans l'unité suivante, il y aura un exercice qui, à la fois, confirmera que ce sont bien les buts que nous voulons atteindre, mais aussi permettra de les ajuster plus finement.

Avec la loi de cause à effet, maintenant reconnue comme une science acceptée et que l'on nomme la physique quantique, vous pourriez expérimenter un tas de choses au cours des douze prochains mois, il pourrait y avoir une quantité infinie de possibilités. Certaines sont plus probables que d'autres, dans le cours de cette vie en particulier, mais selon la physique quantique et la loi de la cause à effet, toutes ces choses sont possibles.

Votre futur probable dépend essentiellement de modèles de vie présents, de votre état d'esprit, de vos émotions, de vos compétences et de vos décisions. Afin de choisir un futur où vous serez épanoui, satisfait, heureux et où vous connaîtrez la réussite de toutes les manières possibles, vous devez vous fixer des buts clairs, sur lesquels vous concentrerez votre attention.

Voilà pourquoi, lors du prochain exercice, vous allez, dans votre esprit, vous déplacer dans le futur afin d'interagir avec l'être qui aura accompli les buts que vous aviez fixés, que ces buts soient conscients ou qu'ils soient toujours dans votre subconscient.

Afin d'y parvenir, nous allons cibler le "Vous" qui aura le mieux réussi, qui sera le plus épanoui et heureux, au cours de la période de douze mois. Douze mois est l'échéance pour un but à moyen terme et c'est un bon indicateur de ce que nous devrions faire pour les buts à court et long terme.

Si vous ne l'avez pas encore fait, prenez le temps d'inscrire vos buts avant de commencer la prochaine unité.

\*\*\*\*

## Unité Trois

### Exercice sur les objectifs principaux

Cet exercice se vit comme un rêve éveillé. Si vous n'arrivez pas à visualiser des images, laissez-vous porter par les mots et les émotions.

Ne faites pas cet exercice en conduisant ou en utilisant un appareil.

Accordez-vous environ 20 minutes de calme, sans être dérangé. Éteignez vos téléphones portables et fixes.

Ne vous inquiétez pas si vous n'obtenez pas de résultats ou si vous n'arrivez pas à visualiser, imaginer ou suivre les instructions du premier coup. Recommencez encore et encore durant les prochains jours, jusqu'à ce que vous vous sentiez satisfait et que vous receviez le retour que vous en attendez.

Rappelez-vous que vous pouvez faire cet exercice pour vous aider à prendre des décisions et trouver des réponses à vos questions, à n'importe quel moment de votre vie.

Ayez sous la main un stylo et du papier pour écrire toutes informations, idées et pensées qui vous viennent après cet exercice. De même, vous pouvez interrompre l'exercice à tout moment, ouvrir les yeux et vous sentir complètement réveillé, conscient, vivifié et rafraîchi.

Parfait, nous pouvons commencer.

Asseyez-vous confortablement, le dos droit, et desserrez si possible les vêtements qui vous compriment.

Fermez les yeux.

Inspirez profondément en comptant jusqu'à trois, 1, 2, 3, bloquez votre respiration.

Expirez en comptant jusqu'à trois, 1, 2, 3, bloquez votre respiration.

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez.

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez.

À présent, respirez à votre propre rythme.

Vous êtes maintenant dans une pièce lumineuse, assis confortablement.

Face à vous, se trouve une chaise vide. Venant de la lumière qui vous entoure, arrive une autre personne, et lorsque vous la regardez, vous constatez que c'est Vous, dans douze mois.

C'est le Vous le plus épanoui dans le futur, parmi tous les futurs possibles. Ce Vous irradie d'amour, de bonheur et de succès. Ce futur Vous, sourit et s'assied sur la chaise en face de vous.

Pendant une minute, j'aimerais que vous observiez ce futur Vous. Comment est-il habillé? De quelles couleurs sont ses vêtements? Que ressentez-vous de ce futur Vous? À quoi ressemble son énergie?

Si vous ne l'avez pas encore fait, saluez votre futur Vous, maintenant.

À présent, imaginez ce que votre futur Vous, est en train de vous dire; tout ce que vous avez accompli et qui vous a rendu si heureux et épanoui. Soyez attentif aux mots, aux images et aux ressentis.

Prenez votre temps. Appuyez sur "pause" si vous en ressentez le besoin.

Puis, demandez à votre futur Vous, si vous pouvez entrer dans son corps maintenant, pour vivre l'expérience de ce Vous-même rayonnant, dans les douze prochains mois.

Votre futur Vous est tellement heureux de vous faire vivre cela. Imaginez vous lever de votre chaise et déplacer votre conscience dans le Vous, assis en face de vous. Vous êtes maintenant dans le corps de votre futur Vous, épanoui et heureux.

Respirez profondément et appréciez ces ressentis. Ressentez à quel point votre signature vibratoire actuelle tend vers celle de votre futur Vous. Sentez-vous comme il est bon d'irradier l'Amour, d'être heureux et épanoui ? Pouvez-vous sentir cette puissance ?

Prenez tout le temps nécessaire. Interrompez le lecteur si vous en avez besoin.

Maintenant, vous allez revenir sur votre chaise, au présent, gardant en vous le ressenti, la signature vibratoire de votre futur Vous.

Je vais compter de 1 à 10. Et quand j'atteindrai dix, vous ouvrirez les yeux et serez complètement réveillé, rafraîchi et conscient.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Ouvrez les yeux. Vous êtes réveillé, rafraîchi et conscient.

À présent, écrivez toutes les informations, mots ou images que vous avez reçus pendant cet exercice.

\*\*\*\*

## Unité Quatre

### Exercice sur les objectifs secondaires

Ou exercice des objectifs spécifiques.

Parfois il arrive que nous ayons tellement de dons, de talents, d'activités ou de centres d'intérêts, que nous sommes incapables de déterminer lequel choisir et lequel lâcher.

Tandis qu'à d'autres moments, nous n'avons aucune idée de ce que nous voulons faire de notre vie. Cet exercice va vous aider dans ces deux situations.

Il va également vous aider à décider, soit de rester dans votre chemin de vie présent, soit de le changer.

Prenons l'exemple d'une personne, appelons-le John. John est un talentueux musicien et aussi un excellent médium. Il n'arrive pas à choisir lequel de ces talents il doit développer. John pourrait alors faire cet exercice, une fois pour ressentir l'expérience d'être un musicien heureux et accompli, puis faire à nouveau l'exercice en étant un médium heureux et accompli.

Et peut-être une troisième fois, en faisant l'expérience d'être un musicien-médium accompli. Après avoir terminé ces trois exercices, il sera à même de comparer lequel il préfère et focaliser toute son énergie sur l'un de ses dons, sans se demander sans cesse s'il a fait le bon choix.

Rappelez-vous, lorsque vous faites cet exercice, que le résultat de ces objectifs est le succès et le bonheur, donc le choix se porte sur celui qui vous sied le mieux personnellement. En d'autres termes, celui que vous ressentez le mieux.

Pour cet exercice, nous allons utiliser un des objectifs de votre liste.

Si vous avez plus d'un objectif possible dans un thème, par exemple, plus d'un objectif dans le thème de l'Ascension, plus d'un objectif concernant la santé, ou bien dans celui de votre carrière, faites l'exercice pour chaque objectif de chacun des thèmes séparément, jusqu'à ce que vous décidiez lequel est le meilleur pour vous ou celui qui vous convient le mieux.

Faites l'exercice pour chaque thème, mais restez sur un seul thème par session.

Cet exercice se vit comme un rêve éveillé.

Si vous ne parvenez pas à visualiser des images, laissez-vous porter par les mots et les émotions.

Ne faites pas cet exercice en conduisant ou en utilisant un appareil.

Accordez-vous environ 20 minutes de calme sans être dérangé. Éteignez vos téléphones portables et fixes.

Ne vous inquiétez pas si vous n'obtenez pas de résultats ou si vous n'arrivez pas à visualiser, imaginer ou suivre les instructions du premier coup. Recommencez encore et encore, durant les prochains jours, jusqu'à ce que vous vous sentiez satisfait et que vous receviez le retour que vous en attendez.

Ayez à portée de main un stylo et du papier pour écrire toutes informations, idées et pensées qui vous viennent après cet exercice. De même, vous pouvez interrompre l'exercice à tout moment, ouvrir les yeux et vous sentir complètement réveillé, conscient, vivifié et rafraîchi.

Asseyez-vous confortablement, le dos droit, et desserrez si possible les vêtements qui vous compriment.

Fermez les yeux.

Inspirez profondément en comptant jusqu'à trois, 1, 2, 3, bloquez votre respiration.

Expirez en comptant jusqu'à trois, 1, 2, 3, bloquez votre respiration.

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez.

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez

À présent, respirez à votre propre rythme.

Demandez à ce que, dans cet exercice, se révèle le futur Vous, le plus heureux et le plus épanoui parmi tous les Vous possibles, dans douze mois.

Imaginez que vous êtes maintenant dans une pièce lumineuse, assis confortablement. En face de vous, se trouve une chaise vide. Venant de la lumière qui vous entoure, arrive une autre personne, et tandis que vous la regardez, vous voyez que c'est Vous, dans douze mois.

C'est le vous le plus épanoui dans le futur, parmi tous les futurs possibles, dans l'accomplissement de l'objectif choisi pour cet exercice. Ce Vous irradie d'amour, de bonheur et de succès. Le futur Vous sourit et s'assied sur la chaise en face de vous.

Pendant un moment, j'aimerais que vous observiez votre futur Vous. Comment est-il habillé? De quelles couleurs sont ses vêtements ? Que ressentez-vous à propos de ce futur Vous ?

Si vous ne l'avez pas encore fait, saluez votre futur Vous, maintenant.

À présent, imaginez que votre futur Vous est en train de vous dire tout ce que vous avez accompli et qui vous a rendu si heureux et épanoui.

Est-ce qu'il y a des mots qui vous viennent ?

Est-ce qu'il vous envoie des images ?

Entendez-vous des sons ?

Puis, demandez à votre futur Vous, si vous pouvez entrer dans son corps maintenant, pour vivre l'expérience de ce vous-même rayonnant, dans les douze prochains mois.

Votre futur Vous est tellement heureux de vous permettre de vivre cela. Imaginez vous lever de votre chaise et déplacer votre conscience dans le Vous assis en face de vous. Vous êtes maintenant dans le corps de votre futur Vous épanoui et heureux.

Respirez profondément et appréciez ces ressentis.

Ressentez comment votre signature vibratoire tend vers celle du futur Vous qui a atteint son objectif.

Rappelez-vous comme il est bon d'irradier l'Amour, d'être heureux et épanoui à chaque instant où vous repensez à votre objectif. Vous allez connaître le ressenti de son accomplissement.

Prenez tout le temps nécessaire.

Accueillez toute autre information que votre futur Vous souhaite vous offrir maintenant.

Remerciez votre futur Vous et sortez doucement de son corps, emportant avec vous la mémoire et la signature vibratoire du ressenti d'avoir accompli l'objectif de votre choix.

Puis, vous allez revenir sur la chaise sur laquelle vous êtes assis et reprendre contact avec le moment présent, rapportant avec vous la signature mémorielle et vibratoire de votre futur Vous.

Je vais compter de 1 à 10. Et quand j'atteindrai dix, vous ouvrirez les yeux et serez complètement réveillé, rafraîchi et conscient.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Ouvrez les yeux. Vous êtes réveillé, rafraîchi et conscient.

À présent, écrivez toutes les informations, mots ou images que vous avez reçus pendant cet exercice.

\*\*\*\*

## Unité Cinq

### Détoxification du corps physique

Vous allez apprendre à discerner les aliments et les boissons qui polluent votre corps physique.

Dans cet exercice, il n'y a pas de référence religieuse ou morale par rapport au choix des aliments ou des boissons.

Le choix des aliments qu'il est préférable d'ingérer pendant votre cours d'Ascension spirituelle, est uniquement basé sur les effets qu'ils ont sur vous personnellement, plutôt que d'un point de vue chimique, spirituel ou moral.

Par exemple, une personne peut choisir de devenir végétarienne parce que l'idée de manger une créature animale lui déplaît, tandis qu'une autre pourra préférer un régime comportant majoritairement des protéines animales parce qu'elle a une prédisposition au diabète et que son médecin le lui a suggéré.

Si vous avez un problème de santé qui nécessite la prise de médicaments, ou qui vous limite dans le choix de vos aliments et de vos boissons, pensez à consulter votre médecin avant d'aller plus loin dans les suggestions de cet exercice.

Avoir des toxines dans son organisme ne bloquera pas le processus d'Ascension, toutefois ça va le ralentir.

De nombreuses personnes qui commencent ce processus tout en consommant une grande quantité de toxines, que ce soit de l'alcool, des médicaments, des drogues, des traitements hormonaux ou toutes sortes d'autres toxines, arrivent finalement à s'en passer.

Cependant cesser d'ingérer des toxines AVANT de commencer, est bien plus efficace.

Lorsque vous commencez le travail d'Ascension avec le corps chargé de toxines, il peut vous arriver de devenir malade et de ressentir des douleurs physiques.

Si cela se produit, à n'importe quel moment, allez directement à l'exercice de l'unité 20, « Traiter les malaises pendant le processus d'Ascension ».

Si vous sentez qu'il s'agit d'un problème sérieux, allez immédiatement aux urgences ou consultez votre médecin.

Si vous prenez régulièrement ou occasionnellement de l'alcool ou des drogues récréatives, je vous suggère de les stopper jusqu'à la fin du cours. Vous obtiendrez des résultats beaucoup plus rapides si votre organisme en est libéré. Bien entendu, continuer à en consommer ne vous empêche tout de même pas de suivre ce cours.

Il y a d'autres produits à forte teneur en toxines, tels que le sucre raffiné, l'avoine, les additifs alimentaires chimiques, le café, le chocolat, les viandes (à moins qu'elles ne soient issues de fermes ou d'élevages biologiques) et, étonnamment, l'ail et les oignons. Des toxines sont également présentes dans les fruits, les légumes et les viandes qui contiennent des pesticides et des hormones. À présent, même le poisson contient de grandes quantités de mercure.

Le procédé de détoxification ne doit pas être brutal ou extrême, bien que vous puissiez le commencer du jour au lendemain. Toutefois, la meilleure chose à faire est d'observer un régime de détoxification et de vous y maintenir. Donc, nous procédons par élimination progressive. Ainsi, par exemple, si vous buvez une bouteille de vin par jour, vous diminuez à une demie. Si vous sucrez votre thé, prenez du sucre moins

raffiné et réduisez la quantité. Si vous buvez quatre tasses de café par jour, limitez-vous à deux. Éliminez tout ce qui figure sur la liste et dont vous pouvez vous passer sans difficulté.

Pour les ingrédients ou substances qui vous posent le plus de problèmes, réduisez-les progressivement dans les prochaines semaines, pendant que vous suivez le cours. Et si vous n'arrivez pas à éliminer complètement un produit, ne vous inquiétez pas, ça passera. En ce qui concerne les viandes, la quantité de produits chimiques utilisée pour leur croissance, les traitements, l'entreposage et l'emballage représentent le principal problème. Alors, si vous avez accès à des produits biologiques ou fermiers, c'est beaucoup mieux que les animaux et volailles élevés en cages, car leur viande est saturée d'hormones de croissance, de stress, de colorants artificiels, d'antibiotiques et autres toxines.

S'il vous est impossible de vous procurer des aliments biologiques ou des produits fermiers, alors réduisez leur consommation, comme vous le faites pour les autres toxines. Il en est de même pour les fruits et les légumes. S'ils ne sont pas biologiques, prenez le temps de bien les laver avant de les consommer. Ils ne seront pas exempts de pesticides et de produits fertilisants, mais ils en contiendront moins. Les fruits et légumes produits industriellement comportent moins de toxines que les animaux d'élevage industriel et les sous-produits animaux. Ce sont les fruits et les légumes qui représentent le meilleur choix lorsqu'on entreprend une détoxification de notre corps.

Si vous trouvez que le processus de détoxification est trop strict, ou si vous êtes dans une situation où vous ne pouvez choisir vous-même votre nourriture, la meilleure solution est alors de jeûner un jour par semaine. Choisissez une journée où vos occupations n'en seront pas affectées et, durant 24 heures, n'absorbez rien de solide. Buvez de l'eau purifiée, des tisanes et des jus de fruits appropriés, tels que jus de pommes ou de canneberges, frais de préférence.

À présent, l'eau du robinet aussi, est polluée par des produits chimiques et des additifs. Procurez-vous un filtre bon marché et utilisez-le pour l'eau de vos préparations de boissons.

Dans notre société moderne, il est impossible de supprimer toutes les toxines de notre vie. Par conséquent, procéder à un régime de détoxification sur une base régulière ou faire une cure périodiquement, vous apportera de grands bénéfices et s'intégrera à votre mode de vie.

Durant cette période, attention aux repas copieux ! Ce sont ces fringales soudaines, pour de grandes quantités de nourriture et de boissons, qui sont néfastes à votre organisme.

Rappelez-vous, la détoxification n'a rien à voir avec la PERTE DE POIDS ! Ces deux choses ne sont pas reliées, bien qu'il arrive que des personnes perdent du poids lorsqu'elles font le régime détoxifiant, ce n'est pas le but recherché. Le surplus de poids est un problème très complexe, il peut être dû à des raisons de santé, ou bien provenir d'un excès de nourriture par rapport à un manque d'activité, mais votre poids n'est pas en relation avec votre travail d'Ascension, à moins que cela ne vous rende très malheureux. Dans ce cas, vous pouvez choisir d'inclure cet objectif dans le cadre de ce cours.

L'étape suivante consiste à émettre une énergie positive et ressentir de la gratitude pour les aliments et les breuvages que vous allez consommer. Faites-le avec tout ce que vous ingérez, autant pour une pomme biologique que pour un sandwich issu de la restauration rapide. Ce procédé, qui consiste à émettre une énergie positive et à ressentir de la gratitude pour ce que vous consommez, est très important. Les personnes qui en font l'expérience, voient leur énergie augmenter considérablement, et leur santé s'améliorer.

Énergétiser la nourriture est un procédé très simple.

Si c'est vous qui préparez les repas, commencez avec les ingrédients. Posez votre énergie sur chacun d'eux dès que vous les rapportez du magasin ou du jardin, en les programmant pour qu'ils continuent à absorber l'énergie divine universelle durant leur existence. Vous pouvez également le faire avec les plats et

les boissons préparés ou si vous mangez au restaurant.

Pour donner de l'énergie et ressentir de la gratitude envers les aliments et l'eau, faites l'exercice suivant :

Placez l'aliment devant de vous, posez doucement vos mains au-dessus. Fermez les yeux et visualisez que vous inspirez l'énergie divine universelle au centre de votre cœur, et qu'en expirant, l'énergie s'étend partout, depuis votre corps et tout autour de vous. Parfois, ça peut vous aider de voir l'énergie comme une lumière. Votre centre du cœur se trouve au milieu de votre poitrine, derrière le sternum.

Continuez pendant quelques respirations jusqu'à ce que ce soit bien ressenti, puis, sur l'expiration, visualisez que vous concentrez l'énergie divine universelle, que vous la faites descendre dans vos bras, puis dans vos mains pour atteindre la nourriture ou la boisson. Ensuite, ouvrez les yeux et tandis que vous regardez les aliments, ressentez une profonde gratitude pour leur existence et permettez-leur de vous nourrir profondément et sainement. Si vous ne pouvez ressentir de gratitude pour un aliment particulier, dites simplement ces mots : « Merci d'exister et de me nourrir sainement ». Rappelez-vous qu'il est important de le faire avec tous les aliments, même avec la nourriture industrielle.

Si vous êtes trop timide pour le faire en public, entraînez-vous à le faire plusieurs fois à la maison jusqu'à ce que vous l'ayez intégré. Ainsi, vous pourrez le faire tout en mangeant ou en buvant, même dans les endroits publics. Éventuellement, vous serez à même de faire l'exercice du début à la fin, en quelques secondes. Si votre repas est préparé à la maison, vous pouvez lui donner l'énergie avant de quitter la maison et programmer vos aliments de sorte qu'ils continuent à emmagasiner l'énergie divine universelle pendant toute la journée afin qu'ils contiennent un maximum d'énergie lorsque vous les consommerez.

Cela peut vous prendre quelques semaines ou quelques mois pour intégrer, de manière permanente et systématique, ce processus de détoxification de l'organisme, d'énergétiser les aliments et de ressentir de la gratitude pour tout ce que vous intégrez dans votre corps.

Prenez le temps dont vous avez besoin ou faites-le aussi rapidement que vous le souhaitez, mais faites-le de façon à ce que ce procédé devienne naturel dans votre quotidien.

Bientôt, vous allez constater que vous n'avez plus envie de certains aliments et, juste en les touchant, vous saurez s'ils sont bénéfiques ou non pour votre santé et votre bien-être.

\*\*\*\*

## Unité Six

### Reconnexion avec le corps physique

La première fois que l'on se reconnecte avec son corps physique, il est fréquent de faire un commentaire intérieur, une critique, pendant la procédure. Ce commentaire n'est pas positif. Notre but est de nous connecter à notre corps et d'en recevoir l'information dont nous avons besoin, de faire Un avec lui et qu'il n'y ait aucun commentaire intérieur.

Notre corps est plus que notre temple. Il est partie intégrante de qui nous sommes. Ce n'est pas un vêtement que nous portons pour une durée de vie quelconque et que nous jetterons dès que nous mourrons, sans plus d'importance. Il s'agit en fait de notre création. C'est la manifestation de notre Soi, de notre âme, de notre Esprit et de notre Divin. Il est nous au même titre que notre corps mental, notre corps spirituel, notre corps émotionnel et notre ego. C'est la partie la plus importante de nous-même, dans l'existence sur le plan physique. Sans lui nous ne pourrions pas exister ici, sans support, ni forme. Certes, nous serions capables de voyager dans les différents plans sans notre corps physique, en fait nous le faisons déjà, mais, au sein du monde terrestre et de notre vie quotidienne, il n'est pas possible de vivre sans le corps physique.

Notre corps physique n'est pas un ennemi. Ce n'est pas non plus notre ami. C'est notre création. Ainsi il attend de nous d'être nourri, protégé, informé et aimé. En retour, il nous procure des ressentis en rapport avec tout ce que nous faisons ici sur Terre. Il est de loin le plus sensible et le plus sage de nos corps quand il s'agit de nous donner des informations justes, à propos de toutes nos expérimentations. Il est également le constructeur parfait pour donner forme à nos créations terrestres. C'est lui qui tient le pinceau, si vous êtes peintre, ou lui qui appuie sur les touches du clavier, si vous êtes écrivain. Sans lui, nous n'avons pas de voix, nous ne pouvons pas profiter de la beauté du soleil couchant, ni sentir la peau chaleureuse de notre amant.

Notre corps physique est notre bien le plus précieux, c'est d'ailleurs la seule expression physique qui soit réellement nôtre. Souvent détourné par notre ego, notre corps physique n'a pas été respecté par la société actuelle. On le punit, on le juge, on l'affame ou le surcharge, on l'utilise pour le profit ou on le blâme pour nos manques.

Souvent, nous nous disons qu'il est trop gras, trop maigre, trop grand, trop petit, trop poilu, trop trapu, trop léger, trop foncé, ou « regardez-moi ces jambes ! Et ce tour de taille ! Cette partie est trop grosse, celle-ci trop petite. Si j'étais une amérindienne, le groupe New Age me prendrait au sérieux, si j'étais blanche, la société m'accepterait mieux. Si seulement j'étais différente, alors j'aurais du succès, je serais aimée, attirante, je trouverais l'âme sœur, je serais quelqu'un, on m'écouterait quand je parle... »

L'ironie, c'est que notre corps est le plus puissant des outils de communication. De telle sorte que, peu importe nos pensées ou nos ressentis, il les révèle parfaitement par sa posture.

Par exemple, supposons qu'une personne - appelons-la Jane - ait un message important à livrer, mais, Jane se pense trop vieille pour commencer à le transmettre. Alors, vous savez quoi ? Quand Jane va se présenter devant le public et commencer à parler, les gens vont tout d'abord entendre son message, puis ils vont commencer à la regarder et à se dire qu'elle est bien trop vieille pour savoir de quoi elle parle. Et ceci parce que, dans son message, elle véhicule son anxiété d'être vieille et, pour cette raison, sa crainte de ne pas être prise au sérieux. Son corps l'exprimera en mettant l'accent sur son âge, son ton de voix reflètera son incertitude et son apparence globale affichera cette étiquette: « je suis trop vieille ! ».

Oui, notre corps est le plus grand des outils de communication, et cela, même si la plupart d'entre nous sommes complètement déconnectés de lui et incapables d'entendre son cri.

Notre corps nous parle tout le temps mais nous l'écoutons à peine, en admettant déjà que nous l'écoutions.

Mais, tout cela va changer car notre corps physique est notre plus formidable et plus important outil pour l'Ascension.

Alors, comment au juste notre corps communique-t-il avec nous ? Notre corps nous dit avec exactitude, quand quelque chose est bon ou ne l'est pas - pour nous. Et cette communication ne concerne pas uniquement les aspects du monde physique.

Ainsi, par exemple, si vous cherchez à acquérir plus de sagesse pour vous aider à atteindre un niveau de conscience plus élevé, ou si vous voulez trouver un sens à votre vie, ou encore comment nommer votre premier enfant. Quand la réponse se présente, votre corps vous le fait savoir, soit en vous donnant la chair de poule, des palpitations, ou d'autres manifestations qui vous diront : « Prends note de ce que tu viens juste d'entendre, de voir, de penser ou d'expérimenter ».

Quand il s'agit de vous informer à propos de quelque chose de négatif, souvent vous vous sentirez nauséeux, l'estomac noué, avec un inconfort général. La forme la plus extrême de communication du corps à propos de quelque chose de négatif, est la douleur et la maladie.

Quand c'est le cas, c'est que votre corps a essayé de vous dire, depuis longtemps, que quelque chose ne va pas. La douleur et la maladie ne sont pas de mauvaises choses, elles sont simplement des alertes rouges. Ce sont des moyens pour le corps de vous faire savoir qu'il y a quelque chose à traiter, qu'il y a un changement à apporter.

Par exemple, si dans un accident nous nous blessions une jambe sans sentir de douleur, il n'y aurait alors aucun moyen de nous faire savoir que quelque chose ne va pas, notre jambe pourrait s'infecter et nous pourrions finalement en mourir.

On peut chercher la raison de cette blessure, qui est un message en soi - peut-être la demande de prêter attention à la direction que nous prenons, ou l'indication que nous avons besoin de repos et que c'est la seule manière de l'obtenir. Cela étant, la blessure elle-même a besoin d'être soignée et c'est en ressentant la douleur que le message est transmis.

Souvent, lorsque nous « tirons trop sur la corde », que nous travaillons trop dur, que nous en faisons trop, que nous ne dormons pas bien, nous attrapons plus facilement la grippe. Il est également prouvé que le stress favorise certains types de cancer.

Nous avons besoin de nous reconnecter avec notre corps en apprenant à l'écouter, à le regarder, en reconnaissant que c'est un membre à part entière de notre Être, et pas seulement un tas de chair et d'os. Nous avons besoin de l'entretenir et d'apprendre à comprendre comment il essaie de nous parler.

Si nous n'arrivons pas à entendre les messages simples du corps, comme la chair de poule ou les palpitations, mais que nous ne voulons pas en arriver à des manifestations extrêmes telles que la douleur et la maladie, il suffit alors d'établir un dialogue entre nous et notre corps.

Ainsi, par exemple, nous pouvons lui dire chaque matin au réveil « Bon, à partir de maintenant, s'il y a quelque chose de positif, une vérité dont je dois prendre conscience, fais-moi ressentir la chair de poule. S'il y a quelque chose de négatif dont je dois prendre conscience, hérissé-moi les poils de la nuque ». Une fois cette communication bien établie, il n'est plus nécessaire de le programmer chaque jour.

La prochaine fois, nous ferons un exercice pour reconnecter notre corps physique sainement.

\*\*\*\*

## Unité Sept

### Exercice de reconnexion avec le Corps Physique

Pour cet exercice, vous aurez besoin d'environ 20 minutes sans être dérangé. Ne faites pas cet exercice en conduisant ou en utilisant un appareil.

Pour commencer, asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, desserrez vos vêtements, enlevez vos chaussures et fermez les yeux.

Au cours de cet exercice, il vous sera demandé de regarder et de toucher différentes parties de votre corps, si vous ne pouvez les toucher parce que vous n'arrivez pas à les atteindre, regardez-les, ou si elles ne sont plus là, j'aimerais que vous imaginiez que vous les voyez et les touchez.

Il vous sera également demandé de dire les mots suivants « Je te vois, te ressens, t'entends et je t'aime ». Tandis que vous direz ces mots, faites de votre mieux pour voir, sentir, entendre et aimer cette partie de votre corps.

Si des émotions ou des pensées négatives surgissent pendant l'exercice, dites simplement les mots suivants « Cette émotion / pensée remonte pour être évacuée », puis évacuez-la en expirant.

Inspirez doucement et profondément, en gonflant le bas du ventre et en comptant jusqu'à trois : 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez.

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez.

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez.

Maintenant respirez à votre propre rythme.

Joignez vos mains et, tout en les regardant, frottez-les doucement. Tandis que vous les frottez, dites « je peux ressentir mes mains ».

Ressentez vos paumes et vos doigts qui bougent les uns contre les autres. Y-a-t-il un changement de température ? Vos mains sont-elles chaudes ou froides ?

Maintenant cessez de bouger vos mains, ouvrez-les face à vous et dites « Je vous vois, je vous ressens, je vous entends et je vous aime ».

Ensuite couvrez votre visage avec vos mains. Ressentez votre visage. Ressentez sa texture, son volume, ses formes, ressentez votre bouche, votre nez, vos yeux, votre front, vos joues. Puis cessez de bouger vos mains et, en tenant votre visage, dites « Je te vois, te ressens, t'entends et je t'aime ».

Remontez vos mains au-dessus de votre tête. Massez votre cuir chevelu avec vos mains en utilisant vos doigts pour en ressentir la forme et les volumes. Présente-t-il des bosses ? Est-il chaud ? Quelle en est la texture ? Maintenant cessez de bouger vos mains et, en tenant votre tête, dites « Je te vois, te ressens, t'entends et je t'aime ».

Descendez vos mains sur vos oreilles et ressentez-les. Ressentez leur forme, leur température et leur texture. Utilisez vos doigts pour parcourir leur forme. Maintenant, tenez vos mains sur elles et dites « Je vous vois, je vous ressens, je vous entends et je vous aime ».

Déplacez vos mains sur votre cou et vos épaules. Tandis que vous les parcourez, ressentez la forme et la texture de votre cou et de vos épaules. Sont-ils chauds ou froids ? Cette fois, tout en déplaçant vos mains,

dites « Je vous vois, vous ressens, vous entends et je vous aime ».

Déplacez vos mains sur vos bras. Ressentez le haut de vos bras, vos coudes, vos avant-bras, vos poignets. Et dans l'autre sens. Remontez vers vos coudes jusqu'au haut de vos bras. Et, en tenant vos bras, dites « Je vous vois, vous ressens, vous entends et je vous aime ».

Maintenant parcourez de vos mains votre cage thoracique, puis votre poitrine, ressentez votre poitrine, vos côtés, vos aisselles et vers le dos, aussi loin que vous pouvez aller, et revenez sous vos bras. Puis, autour de la poitrine en remontant vers le cou. Descendez ensuite vers l'estomac. Ressentez votre taille, le contour de votre taille, l'arrière, l'avant. Pouvez-vous sentir votre nombril ? Descendez à l'arrière, dans le bas du dos aussi loin que vous le pouvez. Ramenez vos mains vers l'avant, jusqu'au centre de votre poitrine et dites, « Je te vois, te ressens, t'entends, et je t'aime ».

Descendez vos mains jusqu'au bas de votre ventre, jusqu'à l'aîne, l'avant des hanches, les côtés des hanches et allez le plus loin possible vers l'arrière. Revenez sur les côtés, sur l'abdomen et l'aîne. Tout en gardant vos mains sur l'aîne, dites « Je te vois, te ressens, t'entends et je t'aime ».

Descendez vos mains sur la face interne de vos cuisses et continuez sur toute la longueur, en parcourant de vos mains le dessus, en montant et en descendant sur les côtés et à l'arrière. Ensuite, les mains posées sur vos cuisses, dites « Je vous vois, vous ressens, vous entends et je vous aime ».

Descendez vos mains sur vos genoux, tenez-les. Maintenant, explorez l'arrière de vos genoux et ressentez leur forme, les os, les reliefs tout autour. Tandis que vous tenez vos genoux, dites « Je vous vois, vous ressens, vous entends et je vous aime ».

Descendez vos mains jusqu'en bas de vos jambes, ressentez le devant, et l'arrière vers les mollets. Ressentez leur forme et leur texture et, tandis que vous les tenez, dites « Je vous vois, vous ressens, vous entends et je vous aime ».

Ensuite descendez vos mains sur vos pieds. Ressentez le dessus de vos pieds, les talons, le dessous de vos pieds, les orteils. Maintenant tenez vos deux pieds et dites « Je vous vois, vous ressens, vous entends et je vous aime ».

Maintenant, assis ou couché, selon la position dans laquelle vous étiez, posez vos mains de chaque côté, fermez les yeux et visualisez la totalité de votre corps de la tête aux pieds et dites « Je te vois, te ressens, t'entends et je t'aime ».

Prenez une profonde respiration.

Ouvrez les yeux.

Faites cet exercice aussi souvent que vous le pouvez pendant les prochaines semaines, et au minimum une fois par mois par la suite.

\*\*\*\*

## Unité Huit

### Guérir l'Ego

Il y a un nombre incalculable de façons de définir et d'expliquer l'Ego. Dans ce cours nous allons utiliser des visualisations et exercices très spécifiques pour le localiser et l'identifier de manière à faciliter sa guérison et notre relation avec lui.

L'Ego n'est pas quelque chose de maléfique. L'Ego n'est pas quelque chose à combattre, à essayer de détruire ou à invalider. L'Ego est l'un de nos corps et, tout comme le corps physique, c'est un corps important dans notre existence sur Terre en tant qu'individu.

L'Ego est tangible. Il a une masse. Il a une intelligence. Il a des opinions. Et il a aussi des peurs.

La peur et l'Ego sont intimement liés. Le lien entre les deux est tel que lorsque l'Ego perd le contrôle ou s'emballe, 90% de ses activités sont uniquement basées sur la peur. Ce qui ne veut pas dire qu'à chaque fois que nous avons peur c'est notre Ego qui parle. Si nos vies sont en danger, nous ressentons la peur comme une réponse naturelle. Le combat ou la fuite sont les réponses que notre corps essaie d'activer pour survivre. Toutefois cette réponse a été récupérée par l'Ego dans la plupart des activités de notre existence.

Souvent, nous allons nier nos erreurs, blâmer les autres, et nous autodétruire par peur de la perte. L'Ego craint de perdre la face, perdre l'amour, perdre la richesse et même perdre sa propre existence. L'Ego va souvent arrêter une personne dans son travail d'Ascension parce qu'il a peur qu'après avoir Ascensionné, elle ne soit plus "personne", plus elle-même.

L'Ego qui est réellement à l'œuvre va pratiquement paralyser une personne pour l'empêcher de faire quelque chose en lui insufflant continuellement des sentiments de peur tels que : « Si je fais ceci, que vont penser les autres? », « Si je fais cela et que personne n'apprécie? », « Si je deviens prospère au point que quelqu'un veuille me nuire? », « Les gens m'apprécieront pour mon argent », « Si je travaille sur mon Ascension spirituelle, je vais perdre mon identité », « Je vais cesser de ressentir les choses profondément », « Je ne vais plus être sensible à la sexualité », « Je vais perdre ma joie de vivre ».. et ainsi de suite pour chaque aspect de la vie de la personne, qu'il s'agisse de richesse, d'amour, de santé ou de carrière.

Un Ego dominant peut être identifié en observant le comportement d'une personne. Si la personne ressent constamment le besoin d'avoir raison et de donner tort aux autres, alors on est certain que c'est l'Ego qui parle. Souvent, quand la personne va exposer ses valeurs, elle les verra comme des "vérités universelles", quelque chose que tout le monde devrait accepter comme la "vérité". Cette personne ne voudra jamais admettre qu'elle se trompe et, même si elle s'en rend compte, elle poursuivra en disant : « D'accord, j'ai commis cette erreur parce qu'il ou elle m'a distrait » ou quelque chose de ce genre. Ainsi fondamentalement, l'erreur ne provenait pas d'elle, elle était victime.

L'Ego est toujours victime. Une personne soumise à l'Ego aura toujours quelque chose ou quelqu'un à blâmer pour sa tristesse, sa détresse, sa souffrance ou les circonstances, qui ne sont jamais favorables.

C'est l'Ego qui est "offensé" quand quelqu'un d'autre dit quelque chose de négatif sur la personne. Et c'est l'Ego qui ressent le besoin de se défendre, lui et sa perfection.

L'Ego juge et critique, il appellera souvent cette habitude "une critique constructive" alors qu'en fait les commentaires ne présentent aucun caractère positif, mais sont simplement une liste d'accusations de défauts constatés. Ses victimes sont souvent nous-mêmes, nos créations, nos projets, rêves et espoirs.

Dans notre société, les raisons pour lesquelles l'Ego devient si malsain sont nombreuses et pas si importantes que ça, en réalité. Nous avons besoin de nous concentrer sur la manière de faire pour le rendre à nouveau sain.

La première question à se poser est : si l'Ego est une telle plaie, pourquoi en avons-nous besoin ?

Sans l'Ego, il n'y aurait pas d'identité individuelle. Il y aurait un non sens de soi. Le développement de l'Ego est partie intégrante du développement de l'individu.

Sans l'Ego il n'y aurait ni créativité, ni art, ni musique, ni science, ni habitation où vivre, ni organisation sociale, ni eau courante, ni internet, ni expression de l'intelligence d'une personne ou d'un groupe de pensée.

L'Ego est le corps que nous utilisons pour lier notre propre identité à notre esprit dans l'expression de l'intelligence et des processus créatifs. L'astuce que nous avons besoin d'apprendre est d'avoir un Ego très solide et sain, qui n'essaie pas de prendre le dessus dans tout ce que nous faisons ou disons, dans chaque relation ou création dans lesquelles nous sommes investis. Un Ego qui n'est pas effrayé de disparaître quand nous commençons à nous installer dans notre nouvelle vibration ici sur Terre. Un Ego qui sait cela est totalement développé, en sécurité et puissant, il n'a plus besoin de se protéger et de crier « Regarde-moi ! Je suis important ! », parce qu'il sait qu'il l'est.

Quand nous transcendons l'Ego, la partition musicale que nous créons devient une divine symphonie, la peinture devient un chef d'œuvre, l'entreprise devient une énorme industrie. La raison en est que la création cesse d'être "la chose que j'ai créée" et devient "une création à travers moi".

Pour réaliser cela, nous devons identifier et apprivoiser l'Ego.

\*\*\*\*

## Unité Neuf

### Identifier et apprivoiser l'Ego

Pour cet exercice, vous avez besoin d'être dans un endroit où vous ne serez pas dérangé pendant environ 20 minutes. Ne conduisez pas et n'utilisez pas de machine en faisant cet exercice.

Asseyez-vous confortablement, desserrez si possible vos vêtements et fermez les yeux.

Inspirez doucement en comptant jusqu'à trois : 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez

Expirez, 1, 2, 3, bloquez

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez

et expirez, 1, 2, 3

Continuez à respirer à votre propre rythme.

Prenez conscience de votre corps physique.

Prenez conscience de votre tête, votre cou, votre thorax, de vos bras, vos jambes, vos mains et vos pieds.

Maintenant prenez conscience de l'énergie à l'intérieur et autour de votre corps.

Ensuite, localisez l'Ego dans le champ d'énergie à l'intérieur et autour de votre corps. Est-ce qu'il se situe en un point particulier ? Ou bien est-ce qu'il se diffuse tout autour comme un sentiment ?

Une fois que vous avez localisé l'Ego, laissez-le être. Observez-le simplement. S'il semble s'éloigner, ou semble disparaître, trouvez-le à nouveau. Et observez-le. Permettez-lui d'être.

Si des pensées négatives, des émotions ou sentiments surgissent sur un sujet quelconque, inspirez et, tandis que vous expirez, évacuez la pensée négative, l'émotion ou le sentiment. Ils remontent pour être évacués. Ne retenez pas, n'analysez pas ces pensées, émotions ou sentiments. Simplement, laissez-les s'exprimer à travers vous, et puis évacuez-les.

Observez l'Ego. Et faites-lui une place où il se sente en sécurité. Il est en sécurité.

Maintenant permettez à votre Ego de vous exprimer ses mots, images, sentiments ou pensées sans jugement de votre part. Simplement accordez-lui d'exprimer tout ce qu'il veut vous dire. Remerciez et soyez reconnaissant envers l'Ego de s'être exprimé.

A présent, demandez à l'Ego : « Quelle est ta fonction ? » N'analysez pas ou ne cherchez pas à répondre. Remerciez l'Ego de vous avoir fait connaître sa fonction.

Maintenant, en inspirant,

inspirez la lumière et l'amour universels et, en expirant, envoyez cette lumière et cet amour à votre Ego.

Inspirez la lumière et l'amour universels et, en expirant, envoyez cette lumière et cet amour à votre Ego.

Inspirez la lumière et l'amour universels et, en expirant, envoyez cette lumière et cet amour à votre Ego.

Ensuite, répétez ces mots en vous adressant à l'Ego :

"C'est mon vœu que tu deviennes une partie de moi, saine, mature et intégrale, une partie qui va m'assister et m'aider de manière saine et positive, quelle que soit l'aventure que j'ai choisi d'entreprendre. Mon vœu est que tu te sentes en sécurité, aimé et protégé par moi et par la divine énergie universelle, tout le temps.

Prenez une profonde respiration, emplissez tout votre être de l'énergie d'amour et de lumière et, en expirant, évacuez tous les attachements ou jugements qui restent, s'il en reste, par rapport à votre

communication avec l'Ego.

Inspirez la lumière et l'amour dans tout votre être une fois encore. Et, en expirant, évacuez les attachements et jugements à propos de l'Ego.

Inspirez la lumière et l'amour dans tout votre être une fois encore. Et, en expirant, évacuez les attachements et jugements à propos de l'Ego.

Maintenant, ressentez votre être étreindre l'Ego dans l'amour et la lumière.

Il est en sécurité.

Il est aimé.

Il est accepté.

Déplacez votre conscience de l'Ego et revenez à votre corps et son champ d'énergie.

Je vais compter de 1 à 10, quand j'arriverai à 10, vous serez complètement conscient, rafraîchi et plein d'énergie.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Ouvrez les yeux.

Vous êtes complètement conscient, rafraîchi et plein d'énergie.

\*\*\*\*

## Unité Dix

### Le Corps Mental

Ce que nous appelons Corps Mental, c'est la partie de nous qui génère l'intellect et un inépuisable courant de pensées et de commentaires. C'est l'endroit où nous puisons des idées, développons des créations, analysons, assimilons, captions (canalisons) et engageons la communication avec le monde extérieur.

Le Corps Mental a de l'énergie, une masse et un poids. Il est tellement occupé de nos jours que, souvent, le reste de nos corps, ne peut placer un mot. La plupart du temps, c'est ce qui se produit. Et lorsqu'il est récupéré par l'ego, il peut perdre tout contrôle en se nourrissant de pensées limitées et pleines de peur. Mais, lorsqu'on lui autorise l'accès au silence, on peut alors puiser dans son énorme potentiel.

Oui, lorsque les pensées sont tranquilles, l'esprit l'est aussi. Le silence entre les pensées est la source du plus grand potentiel de l'esprit, dans notre existence. Le dicton bien connu « Je vais dormir là-dessus » est le parfait exemple démontrant que notre esprit travaille dans le silence. Souvent, si nous pensons trop à un problème, aucune réponse ne vient, mais dès que nous détournons notre attention de celui-ci ou quand on se réveille le matin suivant, la réponse nous arrive comme cela, sans aucun effort de la part du mental.

Dans notre société actuelle, le mental est le roi de tous nos corps. Par exemple, une personne dotée d'un esprit brillant sera remarquée dès sa plus tendre enfance, elle sera récompensée pour sa capacité à parler plus tôt que les autres enfants, à lire plus facilement et à absorber l'information avec son mental, par opposition à l'enfant qui ressent énormément les choses ou qui peut « rêvasser » en rigolant. En règle générale, une intelligence supérieure va donc évoluer dans l'éducation officielle et va mieux gagner sa vie que les autres. Une éducation formelle ne conviendra pas nécessairement à un génie parce que son mental sera bien trop avancé pour trouver cette forme d'éducation suffisamment stimulante. Le génie va puiser non seulement dans les pensées, mais aussi dans les interstices entre les pensées, pour en extraire le processus d'analyse et de création.

Quant aux autres parmi nous, nous sommes normalement encombrés d'un mental suractivé, que nous n'avons pas suffisamment appris à faire taire, de temps à autre. Tout ce qui nous entoure stimule notre mental. Les flux médiatiques, avec leurs interminables et accablants sujets d'informations qui occupent constamment nos pensées. Internet, avec ses milliards de pages remplies de potins intéressants, que nous sommes incités à regarder et à digérer. Et que dire des livres, des magazines, des conversations, des bavardages et de nos discussions mentales au sujet de situations, de douleurs, de souffrances, de bonheurs, de joies, de projets; tout cela, sans compter tous les souvenirs que nous évoquons régulièrement.

Bref, dans la plupart des pays aujourd'hui, le mental est extrêmement développé et encouragé à l'être. Et pourquoi ne le serait-il pas ? C'est réellement un outil merveilleux. Cependant, ce qui est développé, c'est l'intellect, le dialogue interne et le flot sans fin, des pensées. Plus notre mental est occupé, plus il est difficile de l'arrêter pour juste ÊTRE, pour prendre le temps d'expérimenter ce que nous vivons dans l'instant et découvrir notre vrai pouvoir intérieur.

Nous nous faisons cela à nous-mêmes. Ce n'est pas quelqu'un en dehors de nous, qui fait cela. Si on s'arrête de penser pendant quelques minutes, on a l'impression au premier abord, que nous sommes en train de perdre l'esprit. Ça peut être quelque chose d'effrayant, et bien sûr l'ego va sauter sur l'occasion pour nous distraire parce que le mental est le moyen de l'ego pour communiquer avec nous.

Chacun de nous, mis à part quelques exceptions, aura connu une période de sa vie dans laquelle il était complètement identifié à ses pensées en croyant que c'était son être. Nous avons cru que nous étions nos pensées. Plus tard, nous en sommes devenus observateurs et avons considéré le mental comme un outil. Quelque chose que nous pouvons observer, surveiller et aussi, contrôler. Après cela, nous avons peut-être

même compris que certaines des pensées qui nous venaient à l'esprit ne nous appartenaient pas. Et cela peut être une grande révélation. Tout à coup, les pensées, non seulement ne sont pas nous-mêmes, mais ne sont pas toujours notre propre création.

Voyez-vous, le mental est un mécanisme réceptif. Il reçoit des pensées et des idées de nous, du soi, de la personne, de l'être. La plupart des pensées et des idées viennent de nous. Particulièrement, lorsque nous sommes complètement conscients et éveillés. Cependant, le mental est aussi la source, le point d'arrivée d'un réservoir de pensées, d'idées et de concepts, incluant tous les langages, en provenance de chaque être humain sur Terre. C'est cela la partie du mental qu'on appelle le Mental Humain Collectif, et nous pouvons y puiser des informations à propos de personnes, de lieux et d'événements. En d'autres termes, nous recevons de l'information, mais nous pouvons aussi y « télécharger » consciemment des pensées, lorsque nous désirons que le Mental Humain Collectif reçoive notre message.

C'est pourquoi, il arrive souvent lors d'une nouvelle invention, qu'elle soit réalisée ou découverte par plusieurs personnes dans le monde en même temps. Des scientifiques, des groupes d'individus bien organisés pour communiquer entre eux leurs découvertes, se sont souvent trouvés face à plusieurs innovations identiques et se sont battus pour déterminer qui, initialement a fait la découverte ou l'avait développée en "premier".

Pensez seulement à cette potentialité. Seulement à cette capacité de recevoir des informations et puis ensuite, à pouvoir les télécharger avec puissance dans le Mental Humain Collectif. Y-a-t-il un message que vous voulez faire connaître au monde ? Tout ce que vous avez à faire est de le télécharger, il sera alors reçu par les esprits qui lui sont réceptifs ou qui sont à sa recherche.

Le mental est un peu comme internet. En fait, Internet est un exemple graphique de la manière dont le Mental Humain Collectif fonctionne; et ce n'est pas un accident. Il est logique qu'Internet se soit développé de cette façon, parce que c'est de cette manière que les humains fonctionnent depuis des millions d'années.

Bon, revenons à l'espace entre les pensées. L'espace entre les pensées est souvent décrit par les chefs spirituels comme la respiration de Dieu, ou la Porte qui mène au Divin. Ou encore la porte d'accès à l'Unité.

Notre but concernant l'esprit, est d'équilibrer le rapport pensée / silence, et ainsi nous donner accès à une énorme quantité de pouvoir et de potentiel, autant intellectuellement que spirituellement et ce, sur une base permanente. Cela nous permettra de passer de la connaissance à la sagesse.

La façon dont nous y parvenons est en devenant conscient du fonctionnement du corps mental et de ses processus, et en prenant conscience de l'espace entre les pensées.

C'est ce que nous aborderons dans l'unité suivante. Puis dans celle qui lui suivra, nous expérimenterons l'outil le plus puissant que nous connaissons pour faire taire le mental, la méditation par la respiration consciente.

\*\*\*\*

## Unité Onze

### Identifier l'Esprit

Avant que nous commençons, assurez-vous de ne pas être dérangé pendant environ 20 minutes. Ne faites pas cet exercice en conduisant ou en utilisant un appareil.

Une période de silence est incluse à la suite de chaque étape de l'exercice afin de vous laisser le temps de pratiquer. Si vous avez besoin de plus d'une minute, appuyez sur pause, puis reprenez la lecture lorsque vous êtes prêt pour l'étape suivante.

Asseyez-vous confortablement, desserrez si possible les vêtements qui vous compriment et fermez les yeux.

Inspirez doucement en comptant jusqu'à trois : 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez.

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez.

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez.

et expirez, 1, 2, 3.

Continuez à respirer à votre propre rythme.

Prenez conscience de votre corps physique.

Maintenant prenez conscience de l'énergie à l'intérieur et autour de votre corps.

Ensuite, localisez le mental dans le champ d'énergie à l'intérieur et autour de votre corps.

Une fois que vous avez localisé le mental, observez le passage des pensées sans vous y attarder. Permettez-leur d'exister. N'en faites pas l'analyse. Pendant la minute qui suit. Observez-les simplement.

*(1 minute en silence).*

Ensuite, observez tout commentaire ou appréciation à propos des pensées qui vont et viennent. S'agit-il d'un commentaire de base parlé ? Visuel ? Ou d'un commentaire de base émotionnel ? Ou est-ce que vous savez simplement ce que dit le commentaire sans utiliser de mots, d'images ou d'émotions ? Pendant la minute suivante, observez ce niveau de commentaire. Le commentaire à propos de vos pensées.

*(1 minute en silence).*

Ensuite, inspirez et expirez,

Inspiration et expiration,

Inspiration et expiration.

A présent, pendant la prochaine minute, localisez l'espace entre les pensées. Observez-le. Permettez à ces espaces entre les pensées de devenir plus longs.

*(1 minute en silence).*

Prenez une profonde respiration et pendant que vous inspirez, visualisez ou imaginez que vous inspirez de l'énergie divine et de la lumière.

Et lorsque vous expirez, envoyez cette énergie divine et cette lumière à votre mental.

Répétez cela pendant une minute.

*(1 minute en silence).*

Maintenant, déplacez votre conscience de votre corps mental à votre corps physique ainsi que l'énergie qui est à l'intérieur et tout autour de lui.

Je vais compter de 1 à 10, et quand j'arriverai à 10, vous serez complètement conscient, rafraîchi et plein d'énergie.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Ouvrez les yeux.

Vous êtes complètement conscient, rafraîchi et plein d'énergie.

\*\*\*\*

## Unité Douze

### Désactivation du mental par la méditation respiratoire

Dans cette unité, il vous sera demandé d'entrer en état de méditation.

Pour cette méditation, nous allons utiliser des visualisations aussi bien que des sons pour induire un état de méditation. Vous avez besoin d'être dans un endroit où vous ne serez pas dérangé pendant environ 30 minutes.

Asseyez-vous confortablement, le dos droit et desserrez vos vêtements. Placez vos bras sur les cuisses, les paumes face à face, vos pouces et index réunis pour former un O à chaque main. Si vous avez le nez bouché, vous pouvez faire cette méditation en imaginant, ou visualisant que vous respirez par le nez.

Fermez les yeux.

Inspirez doucement en comptant jusqu'à trois : 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez.

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez.

Expirez, 1, 2, 3, bloquez.

Inspirez, 1, 2, 3, bloquez.

et expirez, 1, 2, 3.

Continuez à respirer à votre propre rythme.

Je vais compter de 10 à 1. Et quand j'arriverai à 1, vous serez en méditation profonde.

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Vous êtes en méditation profonde.

Tandis que vous inspirez et expirez, ressentez ou imaginez votre respiration entrer et sortir de votre nez par les deux narines en même temps. Si votre esprit commence à faire des commentaires, déplacez simplement votre attention sur l'air qui entre et sort de votre nez par les deux narines.

L'air qui entre par vos deux narines, et l'air qui sort de vos deux narines. Continuez à votre propre rythme, en ressentant tout le temps, ou en visualisant, que l'air entre et sort de vos deux narines.

*(2 minutes en silence).*

Maintenant, tandis que l'air entre et sort des deux narines, visualisez qu'il est fait de lumière et d'amour et, tandis que vous expirez, imaginez qu'il se dilate à l'extérieur de tout votre corps et dans l'espace autour de vous.

*(2 minutes en silence).*

Continuez de ressentir ou de visualiser l'air entrant et sortant de votre nez par les deux narines.

*(4 minutes en silence).*

A présent, vous allez sortir de l'état de méditation.

Je vais compter de 1 à 10 et quand j'arriverai à 10, vous serez complètement conscient, rafraîchi et plein d'énergie.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Ouvrez les yeux.

Vous êtes complètement conscient, rafraîchi et plein d'énergie.

\*\*\*\*

## Unité Treize

### Le Corps Émotionnel

Notre Corps Émotionnel est l'un des deux plus subtils de nos corps. Le plus subtil étant le Corps Spirituel.

Nous passons notre existence à ressentir de l'émotion 100% du temps. Et si nous ne le faisons pas, nous ne fonctionnons pas correctement. Nous sommes des créatures émotionnelles, et cela inclut la personne intellectuelle détachée et sophistiquée qui ne rentre pas dans les drames de la vie et qui garde toujours son sang-froid pendant la tempête. Cette personne ressent aussi des émotions, il ou elle ressent des émotions de tranquillité, de puissance et de bonne volonté face à l'adversité.

C'est parce que le mot "émotion" ne signifie pas uniquement des ressentis négatifs comme la peur, l'angoisse, l'anxiété, la tristesse et la culpabilité, ou ni seulement des émotions positives comme l'espoir, le bonheur, l'amour, le zèle et la sécurité. Ce mot inclut l'ensemble de ces émotions ainsi que toute l'étendue entre ces émotions, autant que les extrêmes telles que la passion, la panique et l'extase par exemple.

Notre Corps Émotionnel porte en mémoire toutes les émotions que nous n'avons pas réglées durant notre existence. Si, par exemple, un souvenir provoque une forte émotion, il s'agit là d'un accident ou d'une situation qui n'a pas été réglée. Si quelque chose arrive maintenant, provoquant une forte émotion, et que nous ne nous en occupons pas immédiatement, cette charge émotionnelle va se loger dans notre Corps Émotionnel pour être traitée plus tard.

Notre Corps Émotionnel est aussi celui que nous utilisons pour "ressentir", produire et émettre des émotions au présent. Quand nous ressentons quelque chose fortement, nous émettons cette émotion aussi bien vers ceux qui nous entourent que dans l'espace et vers les objets alentour. C'est la raison pour laquelle, par exemple, si vous traversez une pièce où un couple vient juste de se disputer, l'atmosphère sera dense à couper au couteau. Et ce n'est pas seulement la détection physique d'adrénaline, de colère et d'hormones de stress, parce que celles-ci se dégradent et se dissipent en peu de temps.

C'est une réelle signature vibratoire qui va imprégner les objets voisins du débordement émotionnel. Un peu comme, lorsque vous enregistrez du son sur une cassette, la vibration du son reste enregistrée à vie. Par exemple, les endroits où se sont déroulées de grandes tragédies vont sembler froids et repoussants. Et, à l'inverse, les endroits de culte vont souvent provoquer rapidement un état de méditation, ainsi que de magnifiques jardins vont remplir la personne de force de vie et d'énergie, le ou la laissant dans un ressenti de fraîcheur et de calme.

Un Corps Émotionnel fonctionnant correctement va être capable d'identifier ce qui arrive autour de lui rapidement et sans effort. Il sera capable de ressentir les choses sans en être bouleversé et sera à même d'éprouver des sentiments de passion, d'amour, de joie, à un degré dont il était incapable avant, parce qu'il était trop submergé par des émotions étouffées pour pouvoir ressentir vraiment celles du moment présent.

Depuis notre tendre enfance, en Occident, on nous a enseigné à refouler nos ressentis ou émotions. C'est parce que, socialement, nous ne savons pas gérer correctement nos ressentis ou émotions. Lorsque nous sommes bébés puis enfants, nous rions et pleurons et hurlons librement, jusqu'à ce que d'autres nous disent d'arrêter parce que ce ne sont pas des comportements sociaux d'homme ou de femme. Et ils ont raison. L'expression abusive de fortes émotions n'aidera pas la personne qui les exprime ni celle qui la reçoit au bout du compte. Mais si nous étouffons simplement ces émotions fortes, elles pourrissent à l'intérieur de nous, provoquant maladie, dépression et parfois la mort.

Alors, que faire exactement lorsque nous ressentons une émotion forte ? La première chose à se rappeler est que notre soi supérieur, ou Divin, ne nous donne jamais plus que nous ne pouvons traiter. Et si parfois nous avons le sentiment que c'est trop, il suffit juste de quelques minutes pour nous calmer, puiser dans le Divin et dire simplement : « S'il te plaît, fais une pause, je n'en peux plus ». Et les choses s'apaisent, ou

nous trouvons les outils pour nous aider à accueillir "ce trop" dans le futur.

En occident, nous sommes également dépendants des émotions, nous avons une addiction aux émotions. Nous achetons même de la musique et regardons des films qui provoquent en nous des émotions fortes. Certaines personnes sont même submergées par le drame dans leur vie réelle. La plupart d'entre nous avons connu des périodes de vie, parfois des décennies à céder aux émotions négatives, refusant de les laisser partir. Et ce n'est pas proprement notre faute. C'est un modèle appris et quand nous sommes confinés dans ce mode de fonctionnement, nous ne sommes réellement pas capables d'en sortir. C'est seulement en devenant conscients du processus que nous sommes capables d'y renoncer ou de continuer à nous y livrer, selon notre choix.

Et à propos de la joie, l'amour, l'espoir, et autres émotions positives ? Souvent nous réprimons aussi ces émotions. De nombreuses personnes vont prendre de l'alcool ou des drogues récréatives de façon à libérer ces sentiments et à être capable de les exprimer ou même les ressentir.

Parfois nous nous cramponnons à des émotions parce que nous pensons qu'elles sont la locomotive de notre mission, objectif ou vie. Si, par exemple, nous ne sentons pas la colère face à une injustice, alors nous pourrions l'oublier et ne rien faire. Cependant, on peut discerner si quelque chose est bon ou mauvais pour nous dans notre société et, au lieu de gâcher notre énergie dans la colère, nous pourrions la dépenser dans des voies créatives pour pousser notre société à l'action à travers la compassion, l'amour et des solutions positives.

Une personne furieuse ne se centre jamais sur des solutions, il ou elle pointe simplement du doigt ce qui le ou la met en colère et crie à haute voix comme c'est épouvantable. La plupart des gens vont la regarder, se mettront en colère, puis vont détourner les yeux encore et l'ôter de leurs esprits. Cependant, si la personne qui pointe du doigt ce qui est en cause, offre une solution positive et encourageante dans une optique d'amour et de compassion, la plupart des gens prendront le temps de l'aider à mettre en place cette solution.

Aussi, lorsque nous avons un Corps Émotionnel sain, la vie peut nous lancer n'importe quel défi et nous sommes capables non seulement de nous en charger mais d'aider ceux qui nous entourent à s'en charger aussi.

Ce que nous allons faire pour guérir et nous reconnecter à notre Corps Émotionnel est très simple. Nous allons apprendre à nous occuper immédiatement et efficacement des fortes charges émotionnelles quand elles arrivent, ou resurgissent de l'endroit où elles étaient rangées. Ces méthodes sont si simples que vous pouvez commencer à les utiliser, sur le champ et à tout moment de votre vie.

La première est une méthode d'urgence, elle est utilisée quand nous sommes au beau milieu d'une émotion de complaisance, quand nous sommes enlisés, incapables d'en sortir par quelque moyen que ce soit. Et c'est simplement en disant cette phrase : "Je commande à cette émotion de s'exprimer et d'être évacuée de manière saine et efficace".

C'est tout. Pas besoin de devenir victime de personnes ou de circonstances, pas besoin de défendre son intégrité, pas besoin d'attaquer l'autre personne ou de se plaindre, pas besoin de taper sur des choses, lancer des objets ou conduire notre voiture trop vite. Nous nous répétons simplement cette phrase, inlassablement, ou une seule fois avec conviction. Quand on commence à exercer cette pratique, on continue souvent à rejouer un peu le drame de ce temps-là. Mais après quelques jours ou semaines, finalement, nous entrons immédiatement dans une attitude positive dès que nous avons dit cette phrase.

La prochaine méthode est la voie par laquelle nous laissons l'émotion s'exprimer vraiment, puis l'évacuons de manière saine et efficace. C'est l'exercice de la prochaine unité : Guérir le Corps Émotionnel.

\*\*\*\*

## Unité Quatorze

### Guérir le Corps Émotionnel

Ceci est un exercice très rapide et efficace que vous pouvez utiliser lorsque vous êtes envahi par une émotion négative, ou en train d'en étouffer une positive. C'est aussi extrêmement efficace pour soigner des blessures et des joies passées qui ont été étouffées et qui sont la cause de vos problèmes du présent.

Pour apprendre comment le faire, nous allons évoquer un événement passé négatif. Cependant c'est plus efficace quand les ressentis viennent d'eux-mêmes pour être libérés et quand des événements du présent ravivent de fortes émotions. Souvent, en faisant cet exercice, nous vient la compréhension de la situation ou du souvenir. C'est un bon effet secondaire mais pas le but de l'exercice. L'objectif de l'exercice est de combler le vide laissé par l'expression d'une émotion négative, avec de l'énergie positive.

Cet exercice peut être fait les yeux ouverts ou fermés. Mais pendant que nous pratiquons nous aurons les yeux fermés. Aussi il ne faut pas conduire ou utiliser d'appareil pendant cette unité.

De même, parce que des émotions fortes vont remonter pour être évacuées, le mieux est de faire cet exercice dans un endroit tranquille et privé. Lorsque vous faites cet exercice pour traiter une émotion présente, vous pouvez être assis (debout, marcher ou être en interaction avec d'autres personnes. Si vous êtes au volant en même temps, ou conduisez une machine, le mieux est de vous garer et de tout arrêter avant d'entreprendre cet exercice. Parce que conduire une voiture ou une machine dans un état de grande émotion n'est pas une bonne idée.

Fermez les yeux.

Nous allons maintenant évoquer un souvenir émotionnel que vous pouvez traiter facilement tout de suite. Repensez à un moment de votre vie où vous avez été blessé émotionnellement et vous pouvez maintenant travailler avec ce souvenir. Tandis que vous vous rappelez de cet événement, les émotions commencent à remonter. Laissez-les venir mais restez à distance d'elles. Ne vous engagez pas dans les émotions. Regardez-les simplement, comment elles grandissent et deviennent plus fortes.

Observez l'émotion à l'intérieur de vous. Pouvez-vous la localiser dans votre corps physique ?

Une fois que vous avez localisé l'émotion, demandez-lui qu'elle s'exprime à vous et voyez si vous pouvez saisir des mots, des images ou des informations de sa part.

Ne cherchez pas à analyser ou à vous focaliser sur ce qui vous parvient. Remerciez simplement l'émotion d'avoir exprimé ces informations, dites à l'émotion que les informations ont été reçues et reconnues.

Regardez l'émotion, observez-la et dites-lui de grandir et devenir aussi grande que possible. Laissez-la devenir de plus en plus grande et utiliser plus d'espace.

Regardez si elle peut devenir aussi spacieuse que la maison où vous êtes. Aussi vaste que la ville où vous habitez. Aussi gigantesque que le monde. Est-elle en train de devenir plus grande ?

Laissez-la devenir aussi démesurée que possible, jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus grandir, jusqu'à ce qu'elle soit si immense qu'elle se volatilise.

Maintenant, respirez profondément. Bâillez si possible.

Pendant la prochaine minute, alors que vous inspirez, inspirez la lumière et l'amour jusqu'au centre de votre cœur et, en expirant, envoyez cet amour et cette lumière au souvenir ou à la situation qui a provoqué cette

émotion.

*(1 minute en silence).*

Ouvrez les yeux.

Vous pouvez répéter cet exercice aussi souvent que vous le voulez. Tandis que vous pratiquez ces leçons d'Ascension, il se peut que vous éprouviez des rêves ou des souvenirs du passé ou que vous viviez présentement des moments ou des situations difficiles, ceux-ci se présentent à vous maintenant parce que vous avez les outils nécessaires pour les transmuter. Utilisez cet exercice pour gérer vos émotions. Elles émergent pour s'exprimer et être libérées de façon à ce que votre Corps Émotionnel soit guéri.

\*\*\*\*

## Unité Quinze

### Le Corps Spirituel

Ici nous allons identifier votre Corps Spirituel, écouter sa signature vibratoire et déverrouiller votre connexion avec lui. Le Corps Spirituel porte de nombreuses appellations et descriptions inhérentes aux cultures et religions du monde. Les mots "Corps Spirituel" que nous utilisons dans ce cours, se réfèrent au plus subtil de nos corps sur le plan terrestre. C'est le corps composé des champs d'énergie autour de nous, ou l'aura, aussi bien que les chakras et il inclut le corps astral.

Le Corps Spirituel est nommé ainsi parce que l'Esprit est ce qui reste une fois que toute matière solide s'est retirée, ou distillée en quelque sorte et qu'il n'en reste que la plus pure essence. C'est cette essence qui nous anime dans ce monde. Une fois que le Corps Spirituel s'en va, tous les autres corps se désintègrent et se volatilisent. Le Corps Spirituel est la force qui nous maintient en vie sur le plan terrestre.

Ce corps est la principale connexion entre notre soi et les autres corps. C'est aussi celui qui nous maintient sur notre chemin, nous fait progresser et continue d'être avec nous après la mort de notre corps physique. Quelqu'un à "l'esprit perdu ou brisé" est quelqu'un auquel il ne reste plus de vie. Pas de raison de vivre, pas d'enthousiasme à continuer. Ceux qui s'impliquent dans des opérations militaires commencent souvent par briser l'esprit de l'équipe adverse ou de la personne. De même si vous regardez des matchs sportifs, le moment où est brisé l'esprit d'une équipe ou d'une personne est tangible. Tout à coup la partie est jouée avant même la fin du jeu. Mais l'esprit n'est pas réellement brisé, ce qui est rompu c'est la connexion de la personne ou de l'équipe à son corps spirituel.

Quelqu'un à l'esprit faible est impuissant, énergétiquement diminué et terne. Quelqu'un à l'esprit fort peut faire bouger des nations. Il rayonne et il est très puissant. Avoir un esprit fort ne veut pas dire que la personne est "bonne" ou "mauvaise". Cela veut juste dire qu'elle a une connexion forte et saine avec son Corps Spirituel. Encore une fois, cela ne veut pas dire que le Corps Spirituel actuel de la personne est faible ou fort. Cela veut dire que la connexion de la personne à son Corps Spirituel est faible ou forte.

Le Corps Spirituel est essentiellement la signature vibratoire qui habite une personne, ce qu'elle vit et génère autour de lui ou d'elle. C'est ce qui lui dicte son existence, ainsi que sa propre réalité.

En intensifiant notre connexion à notre Corps Spirituel, nous sommes capables de prendre notre vie en main, ici sur Terre.

Les manifestations physiques du Corps Spirituel sont les circuits électriques à l'intérieur du corps et le champ magnétique autour du corps. Un peu comme une batterie. Et du fait que ça fonctionne comme une batterie, quelques uns des éléments physiques les plus importants qui peuvent aider ce corps à se dynamiser et à fonctionner sont les minéraux tels que le magnésium, potassium, zinc, et aussi les protéines. Alors, prenez des suppléments alimentaires, à moins qu'une pathologie vous en empêche.

La connexion avec le reste de vos corps est plus intense dans les centres d'énergie appelés chakras, c'est ce que nous utiliserons pour diagnostiquer et réparer la connexion à l'ensemble du Corps Spirituel. L'une des compétences que nous avons besoin d'étudier est comment diagnostiquer l'état de nos chakras, tout comme les "nettoyer" de l'énergie bloquée, et leur apprendre à s'ouvrir et se fermer à des moments appropriés. Il n'y a pas besoin d'être familiarisé ou expert dans le concept des chakras car l'unité suivante vous donnera des instructions très détaillées sur la manière de collaborer avec eux.

Ce que nous savons de l'Aura, ou du champ d'énergie qui nous entoure, est aussi une clef de compréhension de notre Corps Spirituel. C'est le champ que nous percevons lorsque quelqu'un se tient trop près de nous et que nous ressentons que notre "espace" a été envahi. Ce champ aussi a besoin d'être déverrouillé et autorisé à s'étendre ou à rétrécir quand la situation le réclame. Par exemple, dire "bonne

nuit", est une instruction pour "réduire" le champ qui nous entoure. Cela favorise un sommeil plus profond et paisible car ainsi nous ne ressentons pas de mouvements ni "d'invasion" du champ d'autres personnes proches de nous. Si vous partagez votre lit, par exemple, c'est une bonne idée de réduire votre champ de façon à ne pas être dérangé par les mouvements de votre compagnon pendant la nuit. En revanche, si vous dormez dans un environnement malsain, élargissez votre champ afin de pouvoir être averti des intrusions ou des dangers qui vous entourent.

Souvent, les guérisseurs ouvrent leur champ pour englober leur client, de manière à "ressentir" ce qui leur arrive. Ils utilisent aussi leur propre champ d'énergie pour transmettre l'énergie divine ou universelle dans le champ de l'autre personne, puis ils ferment complètement leur champ entre les clients ou lorsqu'ils se trouvent dans des endroits bondés.

L'unité suivante va aussi vous donner des instructions spécifiques sur les modalités d'identification et de travail avec ce champ.

\*\*\*\*

## Unité Seize

### Identifier et reprendre contact avec le Corps Spirituel

Il est préférable de faire cet exercice en position assise ou couchée. Ne faites pas cet exercice tout en conduisant un véhicule ou une machine. Vous avez besoin de 30 minutes environ sans être dérangé. Vous pouvez arrêter l'exercice n'importe quand, puis simplement le reprendre plus tard quand vous serez disponible.

Inspirez doucement dans votre abdomen en comptant jusqu'à trois : un, deux, trois, bloquez.

Expirez, un, deux, trois, bloquez.

Inspirez, un, deux, trois, bloquez.

Expirez, un, deux, trois, bloquez.

Inspirez, un, deux, trois, bloquez.

Et expirez, un, deux, trois.

Continuez à respirer à votre propre rythme.

Prenez conscience de votre corps physique.

Maintenant prenez conscience de l'énergie autour de vous et à l'intérieur de votre corps physique. Permettez à cette énergie de grandir jusqu'à remplir la pièce.

Maintenant permettez-lui de se réduire comme si c'était une seconde peau entourant votre corps physique.

Faites-la grandir à nouveau jusqu'à remplir la pièce.

À présent réduisez-la et ajustez-la autour de votre corps physique.

À présent permettez à ce champ d'énergie de prendre une taille confortable autour de vous.

Ensuite placez votre conscience à la base de votre dos. C'est l'endroit de votre Chakra Racine. Visualisez-le en rouge. Maintenez votre conscience à cet endroit et observez le Chakra Racine, tout en laissant défiler des images et des mots.

Inspirez profondément à l'intérieur de votre Chakra Racine et, tandis que vous expirez, ressentez-le comme nettoyé, relaxé et en accord avec votre propre fréquence.

Maintenant, visualisez votre Chakra Racine en train de s'ouvrir comme une fleur déployant ses pétales. Il s'ouvre et tourne dans sa propre direction à son propre rythme.

Ensuite, visualisez le Chakra Racine en train de se fermer, comme une fleur à la tombée du jour, refermant ses pétales, tournant à son propre rythme dans sa propre direction.

Placez votre conscience dans l'espace entre votre bas-ventre et le nombril. C'est l'endroit de votre Chakra Sacré. Voyez sa couleur orange.

Maintenez votre conscience à cet endroit et observez le Chakra Sacré en permettant à des images et à des mots de défiler.

Inspirez profondément à l'intérieur de votre Chakra Sacré et, tandis que vous expirez, ressentez-le comme nettoyé, relaxé et en accord avec votre propre fréquence.

Maintenant, visualisez votre Chakra Sacré en train de s'ouvrir, comme une fleur déployant ses pétales. Il

s'ouvre et tourne dans sa propre direction à son propre rythme.

Ensuite, visualisez le Chakra Sacré en train de se fermer, comme une fleur à la tombée du jour, refermant ses pétales, tournant à son propre rythme dans sa propre direction.

Maintenant, déplacez votre conscience au centre de votre corps, à deux doigts au dessus de votre taille. C'est l'endroit du Chakra du Plexus Solaire. Regardez sa couleur jaune.

Maintenez votre conscience à cet endroit et observez le Chakra du Plexus Solaire en permettant à des images et à des mots de défiler.

Inspirez profondément à l'intérieur de votre Chakra du Plexus Solaire et, tandis que vous expirez, ressentez-le comme nettoyé, relaxé et en accord avec votre propre fréquence.

Maintenant, visualisez votre Chakra du Plexus Solaire en train de s'ouvrir, comme une fleur déployant ses pétales. Il s'ouvre et tourne dans sa propre direction à son propre rythme.

Ensuite, visualisez le Chakra du Plexus Solaire en train de se fermer, comme une fleur à la tombée du jour, refermant ses pétales, tournant à son propre rythme dans sa propre direction.

Déplacez votre conscience vers l'espace au centre de votre poitrine. C'est l'endroit de votre Chakra du Coeur. Regardez sa couleur verte.

Maintenez votre conscience à cet endroit et observez le Chakra du Coeur en permettant à des images et à des mots de défiler.

Inspirez profondément à l'intérieur de votre Chakra du Coeur et, tandis que vous expirez, ressentez-le comme nettoyé, relaxé et en accord avec votre propre fréquence.

Maintenant, visualisez votre Chakra du Coeur en train de s'ouvrir, comme une fleur déployant ses pétales. Il s'ouvre et tourne dans sa propre direction à son propre rythme.

Ensuite, visualisez le Chakra du Coeur en train de se fermer, comme une fleur à la tombée du jour, refermant ses pétales, tournant à son propre rythme dans sa propre direction.

Déplacez votre conscience vers votre gorge. C'est l'endroit de votre Chakra de la Gorge. Regardez sa couleur comme un ciel bleu profond.

Maintenez votre conscience à cet endroit et observez le Chakra de la Gorge en permettant à des images et à des mots de défiler.

Inspirez profondément à l'intérieur de votre Chakra de la Gorge et, tandis que vous expirez, ressentez-le comme nettoyé, relaxé et en accord avec votre propre fréquence.

Maintenant, visualisez votre Chakra de la Gorge en train de s'ouvrir, comme une fleur déployant ses pétales. Il s'ouvre et tourne dans sa propre direction à son propre rythme.

Ensuite, visualisez le Chakra de la Gorge en train de se fermer, comme une fleur à la tombée du jour, refermant ses pétales, tournant à son propre rythme dans sa propre direction.

Déplacez votre conscience vers le centre de votre front. C'est l'endroit de votre Chakra Frontal. Regardez sa couleur bleu indigo.

Maintenez votre conscience à cet endroit et observez le Chakra Frontal en permettant à des images et à

des mots de défilé.

Inspirez profondément à l'intérieur de votre Chakra Frontal et, tandis que vous expirez, ressentez-le comme nettoyé, relaxé et en accord avec votre propre fréquence.

Maintenant, visualisez votre Chakra Frontal en train de s'ouvrir, comme une fleur déployant ses pétales. Il s'ouvre et tourne dans sa propre direction à son propre rythme.

Ensuite, visualisez le Chakra Frontal en train de se fermer, comme une fleur à la tombée du jour, refermant ses pétales, tournant à son propre rythme dans sa propre direction.

Déplacez votre conscience au-dessus de votre tête. C'est l'endroit de votre Chakra de la Couronne. Regardez sa couleur violette.

Maintenez votre conscience à cet endroit et observez le Chakra de la Couronne en permettant à des images et à des mots de défilé.

Inspirez profondément à l'intérieur de votre Chakra de la Couronne et, tandis que vous expirez, ressentez-le comme nettoyé, relaxé et en accord avec votre propre fréquence.

Maintenant, visualisez votre Chakra de la Couronne en train de s'ouvrir, comme une fleur déployant ses pétales. Il s'ouvre et tourne dans sa propre direction à son propre rythme.

Ensuite, visualisez le Chakra de la Couronne en train de se fermer, comme une fleur à la tombée du jour, refermant ses pétales, tournant à son propre rythme dans sa propre direction.

À présent, placez votre conscience sur tous vos Chakras : racine, sacré, plexus solaire, coeur, gorge, front et couronne. Ils sont tous fermés et tournent doucement dans leur propre direction à leur propre rythme.

Visualisez un lien entre eux, ils sont tous connectés entre eux de manière puissante et équilibrée. Regardez comment ils commencent à s'ouvrir délicatement et doucement, permettant à l'énergie de circuler librement entre eux.

Permettez-leur de s'ouvrir totalement. Laissez-les ouverts un instant.

Maintenant visualisez comme ils se ferment délicatement à l'unisson et à leur propre rythme.

Puis regardez comment ils s'ouvrent délicatement à l'unisson et à leur propre rythme.

Maintenant, permettez-leur de prendre l'ampleur qui leur est la plus confortable.

À partir de maintenant, vos chakras s'ouvriront et se fermeront en fonction de votre situation présente.

Revenez à la conscience de votre corps physique.

Je vais compter de 1 à 10. Quand j'arriverai à 10 vous serez complètement réveillé, conscient et rafraîchi.  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Ouvrez les yeux. Vous êtes réveillé, conscient et rafraîchi.

Répétez cet exercice aussi souvent que nécessaire, jusqu'à ce que vous ressentiez que votre corps spirituel exprime son plein potentiel.

\*\*\*\*

## Unité Dix-Sept

### Aligner nos Corps

Maintenant que vous avez accompli le travail de base avec vos corps physique, mental, ego, émotionnel et spirituel, vous allez être en mesure de les aligner de manière à les utiliser à leur pleine capacité pour le restant de vos jours.

Pour cet exercice, vous aurez besoin de 10 minutes sans être dérangé. Asseyez-vous confortablement ou couchez-vous et fermez les yeux.

Inspirez doucement dans votre abdomen en comptant jusqu'à trois : un, deux, trois, bloquez.

Expirez, un, deux, trois, bloquez.

Inspirez, un, deux, trois, bloquez.

Expirez, un, deux, trois, bloquez.

Inspirez, un, deux, trois, bloquez.

Et expirez, un, deux, trois.

Continuez à respirer à votre rythme.

Prenez conscience de votre corps physique. Respirez profondément.

Maintenant, en inspirant, inspirez la lumière et l'amour au centre de votre cœur et lorsque vous expirez, laissez votre Corps Physique s'y baigner, le relaxant et le nettoyant.

Prenez conscience de votre Corps Ego. Respirez profondément.

En inspirant, inspirez la lumière et l'amour au centre de votre cœur et lorsque vous expirez, laissez votre Corps Ego s'y baigner, s'y détendre et s'y laver, le relaxant et le nettoyant.

Prenez conscience de votre Corps Mental. Respirez profondément.

En inspirant, inspirez la lumière et l'amour au centre de votre cœur et lorsque vous expirez, laissez votre Corps Mental baigner dans cette lumière et cet amour, s'y détendre et s'y laver, le relaxant et le nettoyant.

Prenez conscience de votre Corps Émotionnel.

Respirez profondément.

En inspirant, inspirez la lumière et l'amour au centre de votre cœur et lorsque vous expirez, laissez votre Corps Émotionnel s'y baigner, s'y détendre et s'y laver, le relaxant et le nettoyant.

Prenez conscience de votre Corps Spirituel. Respirez profondément.

En inspirant, inspirez la lumière et l'amour au centre de votre cœur et lorsque vous expirez, laissez votre Corps Spirituel s'y baigner, s'y détendre et s'y laver, le relaxant et le nettoyant.

Ressentez l'alignement et la reconnexion de vos corps les uns avec les autres, devenant Un. À présent vous êtes Un avec vos corps.

Ouvrez les yeux.

Il est conseillé de s'habituer à faire cet exercice sur une base régulière car le quotidien a tendance à nous désaligner et à nous déconnecter de nos corps.

\*\*\*\*

## Unité Dix-huit

### Expansion de Conscience

Pour cette unité vous allez entrer dans un état méditatif, pour cela vous avez besoin de 30 minutes au moins, dans un environnement calme et confortable, sans être dérangé.

Il est possible que votre température corporelle chute. Prenez soin d'avoir une couverture à côté de vous, pour pouvoir facilement vous couvrir si vous avez froid.

Cette méditation fera appel à des visualisations ainsi qu'à des sons qui favorisent l'état méditatif. Si vous vous endormez durant cette méditation, répétez-la simplement plus tard.

C'est mieux de faire cette méditation en étant reposé, en ayant pris un repas léger et un peu d'eau.

Vous serez pleinement conscient durant cette méditation et vous vous souviendrez de chaque chose.

Si, à n'importe quel moment, vous ressentez un malaise au cours de cette méditation, ouvrez simplement les yeux et arrêtez l'enregistrement.

Vous sortirez immédiatement de l'état méditatif.

Si vous reprenez la méditation plus tard, le mieux est de la reprendre au début.

Mettez-vous à l'aise, soit couché, soit assis avec le dos droit. Assurez-vous de desserrer les vêtements qui vous compriment et de vous libérer de tout ce qui pourrait exercer une pression quelconque sur votre corps.

Bien, commençons.

Inspirez doucement en comptant jusqu'à trois : un, deux, trois, bloquez.

Expirez, un, deux, trois, bloquez.

Inspirez, un, deux, trois, bloquez.

Expirez, un, deux, trois, bloquez.

Inspirez, un, deux, trois, bloquez.

Et expirez, un, deux, trois.

Continuez à respirer à votre rythme.

Tout en respirant à votre propre rythme, ressentez l'air qui entre et sort de votre nez.

Ressentez comme l'air entre et sort par les deux narines. Si votre nez est bouché actuellement, visualisez ou imaginez simplement que l'air entre et sort de votre nez par les deux narines.

Durant les prochaines minutes, à l'inspiration, visualisez ou imaginez que vous inspirez la lumière et l'amour universels par le centre de votre cœur.

À l'expiration, imaginez-les se répandre autour et au-delà de votre corps.

*(1 minute en silence).*

Je vais compter de 10 jusqu'à 1. Et quand je serai arrivée à 1, vous serez dans un état méditatif profond.

10, 9, 8, vous plongez en vous de plus en plus profondément, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Vous êtes en état méditatif profond.

Prenez conscience de votre corps physique.

Prenez conscience de votre Corps Ego.

Prenez conscience de votre Corps Mental.

Prenez conscience de votre Corps Émotionnel.

Prenez conscience de votre Corps Spirituel.

Prenez conscience de vos corps qui s'alignent et s'unifient. Vos corps sont à l'intérieur de vous.

Déplacez votre conscience sur votre centre cœur, au niveau du thymus. Inspirez l'amour et la lumière universels dans votre cœur.

Tout en inspirant l'amour et la lumière universels dans votre cœur, voyez comme votre conscience englobe et intègre l'espace et les objets autour de vous.

Puis prenez conscience et intégrez la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

Prenez conscience et intégrez le bâtiment dans lequel vous vous trouvez.

Prenez conscience et intégrez le quartier dans lequel vous êtes.

Sentez comme l'air entre et sort de votre nez.

Prenez conscience et intégrez la ville dans laquelle vous êtes.

Prenez conscience et intégrez le pays dans lequel vous êtes.

Prenez conscience et intégrez le continent dans lequel vous êtes.

Sentez comme l'air entre et sort de votre nez.

Prenez conscience et intégrez la Terre.

Prenez conscience et intégrez le Système Solaire.

Prenez conscience et intégrez la Galaxie dans laquelle vous êtes.

Prenez conscience et intégrez l'Univers dans lequel vous êtes.

Sentez comme l'air entre et sort de votre nez.

Prenez conscience de l'Univers devenant conscient de lui-même.

C'est vous.

Sentez comme l'air entre et sort de votre nez.

Déplacez votre conscience dans cette Galaxie.

Déplacez votre conscience dans le Système Solaire.

Déplacez votre conscience dans la Terre.

Déplacez votre conscience dans le continent dans lequel se trouve votre corps.

Sentez l'air entrer et sortir de votre nez.

Déplacez votre conscience dans le pays dans lequel se trouve votre corps.

Déplacez votre conscience dans la ville dans laquelle se trouve votre corps.

Déplacez votre conscience dans le quartier dans lequel se trouve votre corps.

Déplacez votre conscience dans le bâtiment dans lequel se trouve votre corps.

Sentez l'air entrer et sortir de votre nez.

Déplacez votre conscience dans la pièce dans laquelle se trouve votre corps.

Déplacez votre conscience dans l'espace autour de votre corps.

Déplacez votre conscience dans votre corps.

Déplacez votre conscience dans votre centre cœur au niveau du thymus.

Sentez l'air entrer et sortir de votre nez.

Tout en inspirant, emplissez votre cœur d'amour et de lumière universels.

Tout en expirant, répandez cet amour et cette lumière vers l'Univers entier.

C'est vous.

Je vais compter de 1 à 10, et quand j'atteindrai 10 vous serez pleinement réveillé, conscient et énergique.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Vous êtes pleinement réveillé, conscient et énergique.

Prenez une respiration profonde. Baillez si possible. Frottez vos mains l'une contre l'autre et étirez-vous. Le mieux est de prendre un peu de repos et un peu de protéines avant de poursuivre votre journée.

\*\*\*\*

## Unité Dix-neuf

### Expansion de la Conscience vers l'Unicité

Cette méditation est très similaire à la méditation pour l'expansion de conscience, mais elle va plus loin dans le sens où elle englobe toutes les créatures vivantes et toutes les dualités.

Il est possible que vous ayez expérimenté ceci spontanément avec la méditation précédente. Si c'est le cas, vous n'avez pas besoin de refaire la méditation précédente, faites simplement celle-ci une fois par semaine pendant les 3 prochains mois, ou plus souvent si vous le souhaitez.

Si, à n'importe quel moment, vous vous sentez mal à l'aise en faisant cette méditation, ouvrez simplement les yeux et arrêtez l'enregistrement.

Vous sortirez immédiatement de l'état méditatif. Si vous reprenez la méditation plus tard, le mieux est de la reprendre au début.

Pour cette méditation vous avez besoin d'être dans un environnement confortable, chaleureux et tranquille, sans être dérangé pendant au moins 1 heure. Cette méditation fait appel à la visualisation ainsi qu'à des sons qui favorisent l'état méditatif. Si vous vous endormez, reprenez-la plus tard, tout simplement.

Il est préférable de faire cette méditation en ayant pris un peu de repos, un repas léger et un peu d'eau. Vous serez pleinement conscient pendant cette méditation et vous vous souviendrez de tout ce qui se passe. Ayez une couverture sous la main pour vous couvrir au cas où la température de votre corps chuterait et que vous ayez froid.

Installez-vous confortablement, soit allongé, soit assis. Assurez-vous de n'avoir aucun vêtement trop serré, ni rien qui vous comprime.

Inspirez doucement dans votre abdomen en comptant jusqu'à trois : un, deux, trois, bloquez.

Expirez, un, deux, trois, bloquez.

Inspirez, un, deux, trois, bloquez.

Expirez, un, deux, trois, bloquez.

Inspirez, un, deux, trois, bloquez.

Et expirez, un, deux, trois.

Continuez à respirer à votre rythme.

Comme vous respirez à votre propre rythme, ressentez l'air qui entre et sort de votre nez.

Ressentez comme l'air entre et sort par les deux narines. Si votre nez est bouché, visualisez ou imaginez simplement que l'air entre et sort de votre nez par les deux narines.

Durant les prochaines minutes, à l'inspiration visualisez ou imaginez que vous inspirez la lumière universelle et l'amour par votre centre cœur au niveau du thymus.

Et, à l'expiration, imaginez-les se répandre au-delà de votre corps et vers l'extérieur.

Je vais compter de 10 jusqu'à 1. Et quand je serai rendue à 1, vous serez dans un état méditatif profond. 10, 9, 8, vous plongez en vous de plus en plus profondément, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Vous êtes en état méditatif profond.

Prenez conscience de votre corps physique.

Prenez conscience de votre Corps Ego.

Prenez conscience de votre Corps Mental.

Prenez conscience de votre Corps Émotionnel.

Prenez conscience de votre Corps Spirituel.

Prenez conscience de vos corps qui s'alignent et s'unifient. Vos corps sont à l'intérieur de vous.

Déplacez votre conscience sur votre centre cœur au niveau du thymus. Inspirez l'amour et la lumière universels dans votre cœur.

Tout en inspirant l'amour et la lumière universels dans votre cœur, voyez comme votre conscience englobe et intègre l'espace et les objets autour de vous.

Maintenant prenez conscience et accueillez la pièce dans laquelle vous vous trouvez ainsi que toutes les créatures vivantes qui s'y trouvent : les plantes, etc... Pouvez-vous sentir leur vibration ? C'est vous.

Prenez conscience et accueillez le bâtiment dans lequel vous êtes ainsi que les créatures vivantes qui s'y trouvent, les plantes, les objets, les personnes. Sentez leur vibration, soit positive, soit négative. Permettez-leur d'exister. Ils sont en vous.

Prenez conscience et accueillez le quartier dans lequel vous êtes. Toutes les personnes, les créatures vivantes et les objets qui s'y trouvent. Pouvez-vous les ressentir ? Permettez-leur d'exister. Il s'agit de vous.

Sentez comme l'air entre et sort de votre nez. A l'inspiration, inspirez l'amour et la lumière universels.

À l'expiration, laissez l'amour et la lumière se répandre et englober le quartier dans lequel vous êtes.

Prenez conscience et accueillez la ville dans laquelle vous vous trouvez, incluant les personnes, les créatures, les plantes et les objets. Pouvez-vous sentir la vibration de la ville ? C'est vous.

Prenez conscience et accueillez le pays dans lequel vous êtes, en incluant les gens, les créatures, les plantes et les objets.

Prenez conscience et accueillez le continent dans lequel vous êtes, en incluant tous les gens, les créatures, les plantes et les objets.

Sentez comme l'air entre et sort de votre nez. A l'inspiration, inspirez l'amour et la lumière universels. A l'expiration, laissez l'amour et la lumière se répandre et englober le continent dans lequel vous êtes. C'est vous.

Prenez conscience et accueillez la Terre, tous ses habitants, les créatures, les plantes et les objets qui s'y trouvent. Permettez à toutes ces vibrations positives, négatives de continuer d'exister à l'intérieur de vous.

Prenez conscience et accueillez le Système Solaire, tous ses habitants, les créatures, les plantes et les objets qui s'y trouvent.

Prenez conscience et accueillez la Galaxie, tous les êtres et les objets qui s'y trouvent.

Prenez conscience et accueillez toutes les galaxies de l'Univers, tous les êtres et tous les objets qui existent.

Prenez conscience et accueillez cet Univers et tous les êtres et les objets qui le composent.

Sentez comme l'air entre et sort de votre nez.  
A l'inspiration, inspirez l'amour et la lumière universels.

A l'expiration, laissez l'amour et la lumière se répandre et englober l'Univers entier. C'est vous.

Prenez conscience de l'univers devenant conscient de lui-même.  
C'est vous.

Prenez conscience de la lumière et de l'amour que vous avez respiré par votre centre cœur. C'est vous.

Sentez comme l'air entre et sort de votre nez.

Déplacez votre conscience dans les galaxies qui composent cet Univers.

Déplacez votre conscience dans cette galaxie.  
Déplacez votre conscience dans le Système Solaire.  
Déplacez votre conscience dans la Terre.

Déplacez votre conscience dans le continent dans lequel se trouve votre corps.

Sentez l'air entrer et sortir de votre nez.

Déplacez votre conscience dans le pays dans lequel se trouve votre corps.  
Déplacez votre conscience dans la ville dans laquelle se trouve votre corps.

Déplacez votre conscience dans le quartier dans lequel se trouve votre corps.

Déplacez votre conscience dans le bâtiment dans lequel se trouve votre corps.

Sentez l'air entrer et sortir de votre nez.

Déplacez votre conscience dans la pièce dans laquelle se trouve votre corps.

Déplacez votre conscience dans l'espace autour de votre corps.

Déplacez votre conscience dans votre corps.

Déplacez votre conscience dans votre centre cœur au niveau du thymus.

Sentez l'air entrer et sortir de votre nez.  
Tout en inspirant, remplissez votre cœur d'amour et de lumière universels.

Tout en expirant, répandez cet amour et cette lumière vers l'univers entier. C'est vous.

Je vais compter de 1 à 10, et quand j'atteindrai 10, vous serez pleinement réveillé, conscient et énergique.  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Vous êtes pleinement réveillé, conscient et énergique.

Prenez une respiration profonde. Baillez si possible. Frottez vos mains l'une contre l'autre et étirez-vous. Le mieux est de prendre un peu de repos et un peu de protéines avant de poursuivre votre journée.

\*\*\*\*

## Unité Vingt

### Bonus

#### Composer avec les malaises physiques pendant le processus d'Ascension

Cette Unité sera utilisée seulement si vous éprouvez des malaises pendant ou après avoir terminé ces leçons d'Ascension. **CELA NE REMPLACE EN AUCUN CAS UN TRAITEMENT MÉDICAL.**

À tout moment, pendant ou après ce cours, si vous ressentez un malaise, consultez votre médecin ou un praticien de médecine alternative comme vous le feriez en temps normal.

Si vous avez des vertiges ou vous vous sentez déphasé après une ou plusieurs méditations de ce cours, ce dont vous avez besoin, c'est de prendre des protéines, de l'eau et des suppléments de magnésium, potassium et zinc. Ces symptômes indiquent simplement que vos corps s'ajustent à une nouvelle fréquence. Ultérieurement, assurez-vous de disposer d'au moins une heure de sommeil ou de repos après chaque méditation. Pour les urgences, au cas où vous auriez à conduire ou à travailler après une méditation, mangez de la nourriture épicée. Les mélanges d'épices que vous trouverez chez votre épicier sont parfaits pour ce genre de situation.

Cette unité est efficace pour les douleurs physiques, le mal-être et la nausée. Afin d'identifier et de travailler sur chaque problème, le mot "inconfort" sera utilisé dans cet exercice. Quand le mot "inconfort" est utilisé, identifiez votre douleur physique, mal-être ou nausée à un "inconfort" durant l'exercice.

Commençons.

Prenez une inspiration profonde dans votre abdomen, bloquez-la aussi longtemps que possible, puis expirez rapidement par la bouche.

Recommencez deux fois.

Inspirez profondément et doucement, bloquez l'air aussi longtemps que possible, puis expirez rapidement.

Inspirez profondément et doucement, bloquez l'air, maintenant expirez aussi vite que possible. À présent continuez à respirer à votre rythme.

Devenez conscient de votre corps physique.

Localisez l'inconfort dans votre corps physique.

Une fois que vous l'avez localisé, allez le voir, mais ne le stimulez pas. Observez-le simplement.

Maintenant, demandez à cet inconfort qu'il s'exprime à vous et observez les mots, images, ressentis, émotions ou informations qu'il vous transmet. Est-ce que cet inconfort a une saveur ? Une couleur ?

Ne cherchez pas à analyser ou à garder ce qui vient. Remerciez simplement l'inconfort de vous transmettre ces informations, et dites-lui qu'elles ont été reçues et comprises, reconnues.

Maintenant regardez l'inconfort, observez-le et demandez-lui de grandir et grossir autant qu'il peut. Permettez-lui de s'agrandir et d'englober tout votre corps. Si vous vous sentez nauséux ou que d'autres symptômes surgissent, permettez-leur de s'agrandir aussi.

Laissez l'inconfort grandir de plus en plus.

Laissez-le devenir aussi grand que votre maison.

Aussi grand que votre ville.

Aussi grand que le monde.

Est-il en train de s'agrandir ?

Laissez-le grandir jusqu'à ce qu'il ne puisse pas s'étendre plus, jusqu'à ce qu'il disparaisse ou devienne supportable.

Maintenant, demandez-lui à nouveau de s'exprimer. A-t-il encore quelque chose à dire ? Est-ce que vous recevez d'autres informations ?

Maintenant remerciez-le de s'être exprimé et libérez-le.

Prenez une inspiration profonde dans votre abdomen, bloquez-la aussi longtemps que possible et expirez rapidement par la bouche.

Recommencez deux fois.

Inspirez profondément et doucement, bloquez l'air aussi longtemps que possible et expirez rapidement par la bouche.

Et, à nouveau, inspirez profondément et doucement, bloquez l'air aussi longtemps que possible et expirez rapidement par la bouche.

Pendant la prochaine minute, tout en inspirant, inspirez la lumière et l'amour dans votre centre cœur.

Et, en expirant, envoyez cet amour et cette lumière à l'endroit de votre corps où se trouvait, ou bien se trouve encore l'inconfort.

*(1 minute en silence).*

Ouvrez les yeux.

Répétez cet exercice aussi souvent que nécessaire.

**\*\*\*\* FIN \*\*\*\***