

# Exercice de nettoyage

Nous sommes heureux des nouvelles prises de conscience qui vont animer chacun d'entre vous. Avec beaucoup plus de patience que vous ne pouvez imaginer, nous attendons que l'éveil du cœur et de la conscience se fassent en vous. Ce n'est pas au travers des paroles que nous formulons que vous changez le plus, c'est plutôt grâce à l'énergie qui émane non seulement de ce que nous disons mais aussi de ce que nous ne formulons pas.

Nous savons que chacun d'entre vous a un désir profond d'avancer, et nous vous prendrons la main avec beaucoup de joie. Il faut que chacun d'entre vous puisse devenir le plus clair possible avec lui-même.

N'oubliez pas que dans un temps qui n'est pas si éloigné la télépathie sera de plus en plus courante entre les êtres. C'est pour cela qu'il est important d'apprendre à bien penser, d'apprendre la maîtrise, en particulier à ne pas formuler de pensées désobligeantes vis-à-vis de vous-mêmes ou des autres.

Vous allez faire un exercice important. Chacun d'entre vous a conscience qu'il a beaucoup de choses à nettoyer dans sa maison intérieure.

Parfois vous ne savez pas trop de quelle façon faire ce grand nettoyage. Il est nécessaire car il n'est absolument plus utile que vous vous encombriez d'une quantité de choses qui ne vous servent plus.

»

Exercice :

« Imaginez-vous au rez-de-chaussée d'une maison de plusieurs étages sans escalier. Il y a simplement une échelle pour monter de pièce en pièce.

La première pièce où vous vous trouvez correspond à vos premiers centres de forces. C'est la pièce où vous entassez depuis de nombreuses années tout ce que vous ne voulez pas voir, toutes vos souffrances, tous les non-dits, toutes vos peurs, tous vos doutes. Cette pièce est très fortement encombrée, elle est même relativement sombre.

Vous avez plusieurs possibilités pour la nettoyer : imprégnez-vous de ce que vous êtes et de ce que vous désiriez nettoyer en vous. N'oubliez pas que cette pièce correspond à ce que vous avez enfoui. Vous avez donc la possibilité d'y créer plusieurs fenêtres par lesquelles vous pouvez évacuer une à une toutes les choses indésirables que vous avez entassées. Cela vous prendra beaucoup de temps et vous n'êtes pas sûrs que ce nettoyage sera suffisamment efficace.

Il y a une solution plus radicale : ouvrez encore de très grandes fenêtres autour de cette pièce et avec tout votre Amour et la Lumière de l'Être Divin en vous, soufflez afin que tout disparaisse, afin de faire place nette dans cette pièce où vous avez entassé tant de choses.

Imaginez-vous libérés de tous ces vécus parfois difficiles. Votre pièce devient de plus en plus lumineuse et plus vous vous libérez, plus vous vous sentez attirés vers l'étage supérieur.

Vous commencez à monter les marches jusqu'à la deuxième pièce, moins sombre, moins encombrée mais où il y a tout de même beaucoup de choses que vous devez nettoyer afin qu'elle devienne très lumineuse comme la première. Dans cette deuxième pièce se trouvent beaucoup d'émotions et des états d'âme qui vous freinent. C'est beaucoup plus subtil mais tout aussi pesant que ce que vous aviez dans la pièce inférieure.

Faites le même exercice que précédemment, soufflez d'un grand coup avec tout l'Amour de l'Être d'Amour que vous êtes et évacuez par les fenêtres que vous avez créées tout ce qui n'est plus désirable en vous, tout ce qui peut vous freiner.

Puis l'échelle vous mène à une troisième pièce un peu plus petite et moins encombrée que la précédente. Elle est aussi un peu plus lumineuse. Vous vous sentez un peu plus à l'aise, plus légers. L'harmonie commence à se faire en vous. Cependant vous percevez encore des petites choses à nettoyer dans cette nouvelle pièce. Comme pour les précédentes, vous soufflez avec tout l'Amour de l'Être de Lumière qui est en vous pour en faire le nettoyage.

Vous continuez à monter cette échelle pour aller vers une autre pièce qui est encore un peu plus petite et moins encombrée que la précédente. Il ne s'y trouve pas tellement d'objets à nettoyer (objets n'est pas le mot juste), qui sont beaucoup de formes-pensée. Cela est plus facile car les formes-pensée ne sont pas obscures. Vous avez nettoyé en grande partie tout ce qui était déjà très lourd.

Vous montez encore, vous percevez une autre pièce plus lumineuse que les précédentes, vous ne vous arrêtez pas. Vous allez encore passer devant deux pièces, de plus en plus légèrement, avec de

plus en plus de force et de joie au cœur.

Vous vous trouvez maintenant au sommet de votre propre édifice, qui est pratiquement pyramidal ; vous percevez tout le travail que vous avez effectué, toute la Lumière émanant de votre propre être intérieur qui a éclairé toutes ces pièces et vous vous rendez compte à quel point l'édifice est maintenant lumineux.

De l'endroit où vous vous trouvez, vous pouvez avoir une vue merveilleuse sur tout ce qui vous entoure, et vous voyez une multitude de pyramides lumineuses. Ce sont les pyramides de tous ceux qui ont fait le même travail que vous. Vous êtes dans la plus parfaite harmonie, vous vous sentez totalement libérés des charges générées par votre personnalité, par votre ego.

Maintenant, du sommet de votre pyramide, vous pouvez tout faire ! Vous pouvez agir sur votre corps physique, sur votre corps émotionnel, sur votre corps mental et vous vous ouvrez à ce que vous êtes réellement, à votre être spirituel.

Vous avez préparé le passage entre la conscience humaine et la conscience spirituelle. Petit à petit, vous allez devenir cet être spirituel. Vous avez commencé l'ascension de vous-mêmes, et maintenant nul ne vous arrêtera. Vous n'avez aucune possibilité de redescendre de l'échelle, les barreaux ont disparu, les seuls qui existent sont ceux qui vous mènent vers le faîte, vers le sommet de la pyramide, vers le sommet de vous-mêmes.

Ce travail est le travail de toute une vie , plus exactement d'une existence. Vous en avez déjà accompli une certaine partie et vous devez vous presser d'accomplir le reste. N'oubliez pas que le sommet de la pyramide vous attend ! Du haut de vous-mêmes, du haut de votre conscience humaine, vous apercevrez la splendeur de l'Etre de Lumière que vous êtes. Votre conscience spirituelle ouvrira les portes de votre Divinité.

Que chacun de vous fasse l'ascension de lui-même à son rythme mais qu'il s'assure de bien nettoyer la première pièce avant de monter vers les autres !

Dans votre vie, il sera de plus en plus difficile de retourner en arrière ! Les barreaux vous seront enlevés. Bien sûr c'est une image, mais elle est très importante par rapport à votre évolution.