

L'escalier

Vous pouvez faire un exercice très simple, car c'est au travers de la simplicité que vous pourrez réellement avancer. Lorsque c'est trop mental, vous ne travaillez pas avec le cœur, vous travaillez totalement avec la conscience de la troisième dimension.

Cet exercice est celui de l'escalier ; vous pouvez le faire plusieurs fois lors de vos méditations.

Visualisez devant vous un escalier avec des marches dorées et montez d'abord une première marche ; sentez-vous en paix.

...

Montez une deuxième marche et vous vous sentirez beaucoup plus dans la sérénité.

...

Montez une troisième marche et essayez d'intégrer, de comprendre les énergies de paix et de sérénité. Faites circuler ces énergies dans tout vos corps, votre corps physique comme vos corps subtils, et essentiellement au niveau de votre centre émotionnel.

...

Montez une quatrième marche. Elle est neutre ; il n'y a aucune pensée, aucune émotion. Vous vous sentez simplement bien.

...

Maintenant, devant vous, se trouve une magnifique plate-forme. Montez sur cette plate-forme et vous aurez la vue de vous-même, de ce que vous êtes, de ce que vous représentez.

Essayez simplement de regarder la vie autour de vous dans sa beauté, que ce soit celle de la vie minérale, végétale ou animale, la vie qui est émanation de la Source.

...

Après ce repos, montez encore trois marches.

Montez la première marche qui mène à un nouveau palier. C'est la marche de la joie. Lorsque vous êtes sur cette marche, vous sentez tout votre corps en joie, votre âme chante, vous êtes rempli de joie. Vous vous sentez tout simplement heureux !

Vous avez rencontré la sérénité et la paix, et sur cette marche vous rencontrez la joie.

...

Montez une nouvelle marche de cet escalier de Lumière, et sur celle-ci vous rencontrez l'harmonie, la beauté, l'harmonie en vous-même, la beauté en vous-même.

Vous vous sentez sereins, en paix, en joie profonde, et vous vivez en harmonie. Vous intégrez la beauté.

...

Montez encore une marche. Là, vous ressentez l'Amour pour vous-même, l'estime de vous-même.

Vous avez rencontré la paix, la sérénité, la joie, la beauté, l'harmonie, et maintenant vous rencontrez l'Amour pour vous-même. Vous aimez profondément ce que vous êtes en tant qu'être humain et bien au-delà.

...

Montez maintenant sur la dernière plate-forme. Là, un magnifique Etre de Lumière vous attend. Il vous dit :

« Je suis l'Amour ! Je suis l'Amour que tu attends ! Je suis l'Amour que tu espères ! Je fais partie de toi et également de l'univers.

Viens près de moi, pénètre en moi ! Unis-toi à ce que je suis ! »

Là, vous accomplissez l'acte d'Amour dans l'énergie, dans la vibration.

