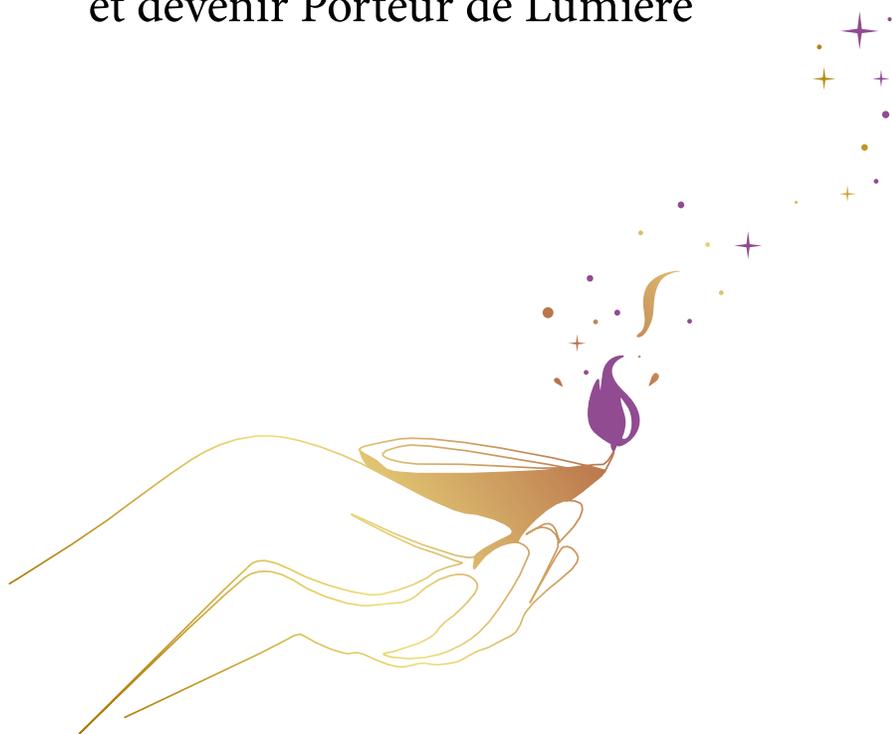


Maître Saint Germain

canalisé par **Éric Fauroux**

Entrez dans l'ère du Verseau

Manuel pratique pour révéler votre potentiel
et devenir Porteur de Lumière



Les conseils de Maître Saint Germain pour entrer dans l'Ère du Verseau

« Enfants de Lumière, si vous avez ce livre entre les mains c'est que votre âme a entendu notre appel. Au niveau de la planète Terre, vous formez une communauté de plus en plus importante : les Cercles de la Lumière. Nous avons besoin de vous en ces temps où commence l'Ère du Verseau. »

Vous êtes bien plus que votre corps, votre mental, vos possessions. Ce livre contient nos instructions et le Chemin pour lever les voiles. Nous avons condensé et transmis l'essentiel des transmutations à réaliser chacun à votre niveau.

Des exercices simples et profonds vous sont proposés (écriture, méditations d'activation...). Ils ont été créés pour vous permettre de passer des concepts à la réalité vécue.

Vous aurez aussi accès au système énergétique de l'ascension avec des « résonateurs », cocréés avec les Maîtres des symboles. Puissants catalyseurs de votre évolution, ces formes sont activées par le rayon sacré de la Flamme Violette et entraînent une transformation fluide et profonde. »

50 pratiques et exercices pour cheminer de l'Ascension à l'Éveil

Maître Saint Germain fut incarné dans plusieurs vies. Dans sa dernière incarnation, son éveil spirituel a eu lieu et il a décidé d'aider les humains à parcourir ce chemin eux-mêmes. Il est aussi connu pour être le gardien de la Flamme Violette, flamme de la spiritualité et de la transmutation.

Éric Fauroux est coach spirituel, coach de méditation et channel depuis 20 ans. Il reçoit les préceptes de Maître Saint Germain pour la traversée des temps actuels à travers des canalisations publiques, des guidances, des accompagnements individuels et collectifs.

ISBN : 978-2-38564-022-4



19,95 euros
Prix TTC France



**Entrez dans
l'ère du Verseau**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Édition : Isabelle Chave

Maquette : Evelyne Nobre ; Patrick Leleux PAO

Correction : Hélène Meurice

Illustrations : Éric Fauroux

Design de couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : Adobe Stock

© 2023 Animaie, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 – Paris

ISBN : 978-2-38564-022-4

Maître Saint Germain

canalisé par Éric Fauroux

Entrez dans l'ère du Verseau

Manuel pratique pour révéler votre potentiel
et devenir Porteur de Lumière



animae


L'idée de ce livre est née, il y a deux ans, au cours d'une méditation-canalisation avec Maître Saint Germain, alors que je rédigeais un e-book à télécharger sur le thème du chemin spirituel. Celui-ci mélangeait des partages d'expérience, des recherches personnelles et des exercices d'auto-coaching. Il m'a demandé d'arrêter ma rédaction et d'écrire un livre sur des enseignements et des mises en applications concrètes qu'ils me transmettraient.

Il m'a expliqué, que les temps étaient venus d'accélérer considérablement le nombre de personnes qui s'engagent sur le chemin spirituel, de façon à créer une masse critique au niveau de l'humanité. Le but de ses enseignements est de permettre aux chercheurs spirituels déjà en chemin de devenir des «Porteurs de Lumières».

Comme le livre mettrait du temps à être publié, il m'a demandé de créer, en août 2022, les « Cercles de la Lumière » pour commencer à diffuser ses enseignements et ses soins de transmutation avec la Flamme violette.



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	11
AVANT-PROPOS	15
CHAPITRE 1 : VOUS OUVRIR AU DIVIN	19
Vous ouvrir au Divin	19
Du point de vue de l'incarnation	21
Vous ouvrir au Divin dans l'incarnation	21
Comment faire pour vous ouvrir au Divin au niveau de l'incarnation ?	22
▪ <i>EXERCICE 1 : Vivre le pouvoir de la gratitude</i>	23
▪ <i>EXERCICE 2 : La promenade des arômes</i>	25
▪ <i>EXERCICE 3 : Vous exercer à la contemplation</i>	26
▪ <i>EXERCICE 4 : Connaître vos besoins au niveau spirituel et travailler l'ego spirituel</i>	28
▪ <i>EXERCICE 5 : La prosternation</i>	30
Du point de vue mystique	31
Quelle posture adopter pour cheminer ?	31
Quelle est la nature profonde du Divin ?	32

TABLE DES MATIÈRES

Et si le Divin était en vous ?	33
Comment reconnaître que nous sommes en contact avec le Divin ?	35
▪ <u>EXERCICE 1</u> : Activation du premier résonateur	37
▪ <u>EXERCICE 2</u> : Méditation dans l'Espace Sacré du Cœur	42
▪ <u>EXERCICE 3</u> : Utilisation d'un mantra	44
▪ <u>EXERCICE 4</u> : Danse libre	45
▪ <u>EXERCICE 5</u> : Méditation sur la félicité	46
CHAPITRE 2 : VIVRE LA DUALITÉ DANS L'UNITÉ	53
Du point de vue de l'incarnation	55
Comment vivre la dualité dans l'unité ?	56
▪ <u>EXERCICE 1</u> : Les « autres », cet autre moi	58
▪ <u>EXERCICE 2</u> : Travailler l'ego	60
▪ <u>EXERCICE 3</u> : Sortir des jugements sur les autres, sur soi, sur ce qui est	63
▪ <u>EXERCICE 4</u> : Vous libérer de vos identités	65
▪ <u>EXERCICE 5</u> : L'humilité	68
Du point de vue mystique	70
Quel est le sens de la dualité ?	71
« Si je ne suis pas le corps, si je ne suis pas le mental, si je ne suis pas mes actions... alors que suis-je ? »	72
Comment vivre la dualité dans l'unité ?	72
▪ <u>EXERCICE 1</u> : Activation du deuxième résonateur	74
▪ <u>EXERCICE 2</u> : Faire silence	79
▪ <u>EXERCICE 3</u> : Aller au-delà de l'interdépendance	80
▪ <u>EXERCICE 4</u> : Méditation de fusion dans les autres	82
▪ <u>EXERCICE 5</u> : Connaître votre vraie nature.....	83

CHAPITRE 3 : SORTIR DE LA SOUFFRANCE	
POUR OSER LA VIE	85
Du point de vue de l'incarnation	87
Comment faire pour sortir de la souffrance et oser la vie ?	88
▪ <i>EXERCICE 1 : Reconnaître sa valeur</i>	89
▪ <i>EXERCICE 2 : Sortir des bénéfiques secondaires</i>	91
▪ <i>EXERCICE 3 : Les autres, ce miroir</i>	92
▪ <i>EXERCICE 4 : Prenez le risque de vivre !</i>	93
▪ <i>EXERCICE 5 : Méditation de visualisation</i>	95
Du point de vue mystique	97
Quelle est la vraie nature de la souffrance ?	98
Quelle est la vraie nature des épreuves ?	98
Quelle est la nature du karma ?	100
Comment guérir de la souffrance ?	100
Comment reconnaître que vous sortez de la souffrance ?	102
▪ <i>EXERCICE 1 : Activation du troisième résonateur</i>	103
▪ <i>EXERCICE 2 : Chanter vingt et une fois le son « AUM »</i>	107
▪ <i>EXERCICE 3 : Chercher le positif à travers les épreuves</i>	109
▪ <i>EXERCICE 4 : Méditation pour sortir de la souffrance</i>	111
▪ <i>EXERCICE 5 : Méditation pour prendre le risque de vivre</i>	113
 CHAPITRE 4 : TROUVER VOTRE LÉGENDE PERSONNELLE ET	
VOTRE GUIDANCE	115
Du point de vue de l'incarnation	117
Comment faire pour trouver votre légende personnelle et	
votre guidance ?	118
▪ <i>EXERCICE 1 : Que me révèle mon passé ?</i>	120
▪ <i>EXERCICE 2 : Par quoi êtes-vous le plus touché(e) ?</i>	122
▪ <i>EXERCICE 3 : Quelles sont vos valeurs personnelles ?</i>	123
▪ <i>EXERCICE 4 : Construire votre boussole spirituelle</i>	125

TABLE DES MATIÈRES

▪ <i>EXERCICE 5 : Ne rien vouloir, ne pas contrôler... se laisser porter</i>	127
Du point de vue mystique	129
Les dons, en avons-nous tous ?	130
Comment vos parts d'ombre peuvent-elles relever de la volonté divine ?	131
Pouvez-vous être guidé(e)s par des Êtres de Lumière ?	132
Comment reconnaître quand vous êtes aligné(e) avec la volonté de votre âme ?	132
▪ <i>EXERCICE 1 : Activation du quatrième résonateur</i>	134
▪ <i>EXERCICE 2 : Vos parts d'ombre dans le miroir ?</i>	139
▪ <i>EXERCICE 3 : Décrypter les signes</i>	144
▪ <i>EXERCICE 4 : L'écriture inspirée</i>	147
▪ <i>EXERCICE 5 : Interroger votre Guide intérieur</i>	148
CHAPITRE 5 : VOUS LAISSER VIVRE PAR L'AMOUR	151
Du point de vue de l'incarnation	153
Qu'est-ce que l'amour ?	154
▪ <i>EXERCICE 1 : Transmuter vos intérêts</i>	156
▪ <i>EXERCICE 2 : Vous donner de la douceur</i>	158
▪ <i>EXERCICE 3 : Vous donner de l'attention juste</i>	159
▪ <i>EXERCICE 4 : Des petits pas au quotidien</i>	161
▪ <i>EXERCICE 5 : Expérimenter l'amour inconditionnel avec vos proches</i>	163
Du point de vue mystique	165
Comment vivre l'amour dans le couple ?	166
Comment vivre l'amour envers ses enfants ?	167
Quel risque y a-t-il à être amoureux(se) ?	168
Comment savoir lorsque vous fusionnez avec le Divin ?	168
Quel est le fruit de l'amour amoureux au niveau mystique ? ...	169

TABLE DES MATIÈRES

Comment vous laisser vivre par l'amour au niveau incarnation et mystique ?	170
▪ <i>EXERCICE 1 : Activation du cinquième résonateur</i>	172
▪ <i>EXERCICE 2 : Méditation sur le sentiment amoureux</i>	176
▪ <i>EXERCICE 3 : Méditation du silence mental</i>	178
▪ <i>EXERCICE 4 : Méditation pour transcender la conscience</i>	180
▪ <i>EXERCICE 5 : Méditation sur l'extase</i>	182
ÉPILOGUE	187
L'AUTEUR	189

▼ **Pour accéder aux audios des 25 méditations,
je vous propose de les découvrir en allant sur :**

www.ericfauroux.com

Dans l'onglet : Ressources

Choisissez : Audios méditations





INTRODUCTION

« Enfants de Lumière...

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous avez entendu notre appel au travers de votre âme. Nous avons besoin de vous en tant que Porteurs de Lumière, en ces temps où commence l'Ère du Verseau.

Quand nous parlons de lumière, nous parlons de votre âme et de qui vous êtes.

Vous êtes immensément plus que votre corps, votre mental, vos possessions...

Vous devez vous révéler dans votre vraie nature divine, après avoir laissé tomber les voiles de l'ignorance, de la souffrance, de vos gesticulations mentales et matérielles.

Une fois ces voiles tombés, votre lumière éclairera comme un phare dans cette période troublée de début de l'Ère du Verseau. Vous n'avez rien à faire, qu'à être. Le silence parlera pour vous, l'immobilité agira pour vous... L'Amour sera... Votre Lumière sera...

Vous serez des exemples qui éclaireront la multitude perdue dans l'obscurité des doutes, des souffrances, des illusions...

Car, n'en doutez pas, ces temps sombres existent pour faire éclore les consciences.

Les pages de ce livre contiennent nos instructions pour lever les voiles.

Plus que nos instructions, il s'agit d'un Chemin...

Vous êtes nos relais au quotidien.

Vous constituez, au niveau de la planète Terre, une communauté de plus en plus importante.

Réunissez-vous pour vous soutenir dans ce que nous baptisons : "Les Cercles de la Lumière".

Allez en paix et œuvrez en étant qui vous êtes dans la Lumière. »

PRÉSENTATION DE CE LIVRE

« Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous êtes en quête. Que vous soyez athée en recherche du sens de la vie, que vous soyez sur un chemin spirituel – laïque (yogique, méditatif, philosophique...) ou religieux –, que vous soyez un(e) mystique, que vous soyez un(e) curieux(se), votre quête nécessite d'avoir des outils spécifiques qui vous sont donnés au travers des pages qui suivent.

Nous avons voulu, au travers de ce livre, condenser et vous transmettre l'essentiel, la quintessence des transmutations à réaliser chacun(e) à votre niveau.

Bien sûr, vous n'êtes pas tou(te)s sur le même chemin, spirituel ou non. Peut-être avez-vous déjà réalisé certaines des choses qui sont inscrites dans ces pages... Cependant, ce processus très profond, malgré sa simplicité apparente, est universel et saura vous accompagner depuis là où vous êtes. Nous vous invitons à le parcourir dans l'ordre où il est inscrit pour pouvoir garantir son efficacité.

Pour traduire cette quintessence, nous avons découpé ce livre, avec notre frère et serviteur, comme il se nomme, en cinq

chapitres. Chacun s'articule autour d'enseignements, d'exercices et du système énergétique de l'ascension. Également, nous avons découpé chaque chapitre en deux parties : la partie liée à l'incarnation et la partie liée à la mystique. Notre volonté, bien qu'en apparence paradoxale par rapport au chapitre sur l'Unité, trouve sa cohérence dans une approche simplifiée plus à même de toucher un maximum d'entre vous. Cependant, elles restent non seulement complémentaires mais surtout unifiées dans l'objectif qui est le nôtre.

La partie liée à l'incarnation permet à des personnes encore éloignées du Divin de pouvoir l'approcher avec subtilité et douceur. Et, pour les personnes très mystiques et parfois peu incarnées, la partie liée à la mystique est rassurante et elles trouveront des racines dans l'autre partie pour incarner leur spiritualité.

Les enseignements inscrits dans ces pages ont parfois été transmis par des systèmes spirituels, des religions, des maîtres sous forme complexe et parcellaire. Mais il n'est plus temps de tergiverser.

Nous avons condensé et enrichi ici les connaissances nécessaires pour avancer pas à pas sur votre chemin. Les exercices ont pour vocation la simplicité et la profondeur. Beaucoup ont été créés et d'autres ont été repris et modifiés pour vous aider à intégrer complètement les enseignements, pour vous permettre de passer des concepts à la réalité vécue.

Enfin, pour vous accompagner dans une transformation plus fluide et plus profonde, nous avons créé le « système énergétique de l'ascension ». Nous avons donc créé, avec les Maîtres des symboles, les « résonateurs ».

Ces résonateurs, comme vous allez le découvrir dans chaque partie, sont des formes géométriques, qui, lorsqu'elles sont acti-

INTRODUCTION

vées par le rayon sacré de la Flamme Violette, se modifient, se transforment et vous transforment par la même occasion. Ils interviennent tant au niveau physique, que psychologique et énergétique.

Ce sont de puissants catalyseurs de votre évolution. Nous vous demandons un profond respect par rapport à ceux-ci...

J'ai le plaisir de vous souhaiter une belle quête et que mon amour vous accompagne... »



AVANT-PROPOS

Voyons ici à apporter quelques précisions préalables qui éclaireront votre lecture.

QUI SUIS-JE ?

« Je suis un homme qui fut incarné dans plusieurs vies.

Dans ma dernière incarnation, mon éveil spirituel a eu lieu et, à la suite de cela, j'ai décidé d'aider les humains à eux-mêmes parcourir ce chemin.

Je suis connu aussi pour être le gardien de la Flamme Violette, flamme de la spiritualité et de la transmutation.

Elle est parfois, dans ces temps, utilisée un peu n'importe comment mais cela n'est pas grave, car, pour finir, elle redresse ce qui est tordu, durcit ce qui est mou et efface ce qui doit l'être.

Cela fait des éons que je guide les humains qui en font la demande sur le chemin spirituel.

Et je suis heureux de vous accompagner aujourd'hui sur ce chemin. »

QU'EST-CE QUE L'ÈRE DU VERSEAU ?

« Venons à explorer l'Ère du Verseau.

Beaucoup d'encre a été versée sur le sujet pour, à la fois, pas grand-chose et à juste titre.

Pas grand-chose dans le sens où il s'agit de la continuité des temps précédents.

Cependant, ce nouveau temps a des caractéristiques particulières en termes de développement de l'être humain. Il y a des éons, pour les vieilles âmes, vous étiez déjà pourvu(e) de ces caractéristiques, mais des abus pour des profits personnels vous ont conduit(e) à les perdre.

Pour les jeunes âmes, il s'agit de les développer.

En fait, dans la vie, tout est cyclique. Et vous voici revenu(e) aux portes de ce temps.

Ce qui caractérise ce temps de l'Ère du Verseau tient en quelques mots : spiritualité, cocréation, liberté, fraternité. Et le fil conducteur est la conscience du Divin.

Vous me direz : « Quoi de nouveau ? » Le nouveau résulte du passage du concept à la vie !

Vous êtes dans la zone intermédiaire où l'Ère du Verseau n'est pas encore une réalité et où l'ère précédente existe encore. C'est pour cela que ces temps sont très troublés et vont l'être encore plus à l'avenir. Puis arrivera le temps où tout s'apaisera et où la Lumière du Verseau amènera la pacification.

Voici pourquoi nous avons besoin de vous. Comme nous l'avons dit, vous devez devenir la lumière que vous êtes pour éclairer votre monde. Cette période troublée amène beaucoup de personnes à se poser des questions, à chercher des réponses. Nous avons besoin de vous pour que votre lumière soit un phare pour elles. Pour leur indiquer la voie vers la spiritualité,

vers une autre conscience, vers une autre compréhension. La voie vers leur lumière, vers l'amour.

Nous avons besoin de vous pour créer une masse critique pour que s'opère le basculement de paradigme au niveau de l'humanité. Ce paradigme se résume en une phrase : aimez-vous les uns les autres. Bien que celle-ci ait été attribuée au Christ, elle est une vérité depuis des éons.

Nous voici aux portes de cette nouvelle Ère.

Nous sommes à vos côtés pour vous accompagner. »

POURQUOI DES « PORTEURS DE LUMIÈRE » ?

« La raison est simple. Les Artisans de Lumière ont été là pour initier le mouvement et cela depuis des millénaires. Ils ont été là et sont là pour vous aider à dépasser vos limites et parfois à vous montrer le chemin vers l'éveil. Cependant, trop d'entre eux, de vos jours, n'ont comme lumière que le reflet de leur ego.

Trop d'entre vous ont confondu "développement personnel" et spiritualité ! Nous avons besoin que vous empruntiez un vrai chemin spirituel, indépendamment de toute religion, qui vous permette de retrouver votre vraie nature. Également, nous avons la nécessité d'accélérer, au niveau de l'humanité, le nombre de personnes qui s'éveillent au Divin.

Donc, autant il nous a été nécessaire d'augmenter les Artisans de Lumière il y a un certain nombre de vos années, autant, aujourd'hui, nous avons besoin de Porteurs de Lumière.

Pour nous, cela doit être tout un chacun et non quelques personnes choisies ou autoproclamées.

Des personnes qui cheminent avec simplicité dans leur vie. Et entendez bien toute l'admiration, toute l'approbation, toutes les bénédictions que nous avons pour le mot "simplicité" !

Des personnes qui ont l'humilité, associée à la conscience de la progression à accomplir pour devenir des êtres plus sensibles, plus aimants, plus justes...

Des personnes qui écoutent leur cœur.

Des personnes courageuses et vraies avec elles-mêmes et les autres.

Des personnes sensibles au beau.

En résumé, des personnes, comme vous... Qui raisonnent avec les valeurs de leur âme : le beau, le bien et le vrai... Et qui font le choix de suivre le chemin de leur âme.

Vous êtes de celles-ci... Soyez-en remercié(e). »

QU'EST-CE QUE L'ASCENSION ?

« Nous avons créé un "système énergétique de l'ascension". Dans ce contexte, il est légitime que nous éclaircissions ce concept d'ascension.

Bien qu'il n'y ait ni haut ni bas, ce terme traduit à la fois le processus d'évolution qui accompagne le chemin spirituel et le but final de l'âme lors de l'éveil ou illumination.

Dans le premier cas, le processus s'accompagne d'une augmentation progressive de la conscience et de l'énergie au fur et à mesure du cheminant.

Dans le deuxième cas, il s'agit du moment ultime où l'âme choisit, en conscience, de ne plus s'incarner sur Terre et ainsi d'évoluer vers d'autres dimensions pour poursuivre son évolution. »



CHAPITRE 1

VOUS OUVRIR AU DIVIN

En lisant ce premier chapitre, nous vous invitons à comprendre et à explorer le Divin par vous-même en dehors de tous fantasmes, *a priori*, et en utilisant votre libre arbitre au travers d'expériences sur le plan physique et sur le plan mystique.

VOUS OUVRIR AU DIVIN

« Enfants de Lumière, soyez les bienvenu(e)s pour cet enseignement.

L'Ère du Verseau est une période où la spiritualité guidera le monde au travers de chaque individu. Où chaque individu vivra à la fois dans la dimension spirituelle et dans la dimension matérielle.

Pour cela, il vous faut vous éveiller au Divin. Bien au-delà de ce que vous faites aujourd'hui, c'est-à-dire très superficiellement. En fait, de façon plus juste, devrais-je dire que vous vivez depuis votre dimension physique.

Cela est juste quand vous utilisez vos sens ordinaires pour observer, voir, goûter, humer, ressentir les merveilles de la

nature, les merveilles dont les humains sont capables. Mais vous restez, en cela, en surface de la spiritualité.

La spiritualité de l'Ère du Verseau ne passera plus par la prière puisque vous aurez conscience de votre nature divine. Elle ne passera plus par les temples et lieux religieux car la religiosité de l'Ère du Verseau est mystique.

Vous êtes les temples, les prières, le Divin à la fois et en cela est la vérité.

Vous devez acquérir cette conscience. Vous devez vivre cette réalité !

Faire vos premiers pas dans l'Ère du Verseau en tant que Porteurs de Lumière consiste à vous ouvrir certes au Divin manifesté dans la matière, mais également à vivre votre dimension divine.

Cela, lorsque vous le vivrez, ne serait-ce qu'un petit peu, vous permettra de rayonner au-delà de vous vers tous les êtres perdus dans leurs fausses croyances, dans leurs souffrances d'incarnation. Non pas que vous ayez à prêcher, car en cela vous ne feriez que recopier les anciennes religions, mais en étant ! En rayonnant votre divinité dans l'incarnation.

Cette quête est la première dans ce livre, car elle sera sous-jacente à toutes les autres.

Soyez convaincu(e)s que la spiritualité de l'Ère du Verseau n'est pas une spiritualité dogmatique, hiérarchisée, mais qu'elle est l'œuvre de chacun(e).

De fait, il n'y aura plus de hiérarchie, de pouvoir sur l'autre. Pour cela, prêtez attention à votre ego car la tentation pourrait être grande de vous croire supérieur(e)s à ceux (celles) qui sont perdu(e)s.

C'est en cela que la compassion et la gratitude vous aideront à construire une saine humilité.

Allez en paix, mes bienheureux(ses)... »

DU POINT DE VUE DE L'INCARNATION

Vous ouvrir au Divin dans l'incarnation

« Enfants de Lumière, je vous invite à un retour aux sources de la vie. Non pas en vous disant de revenir en des âges où le feu était le seul outil ! Mais dans la réalité de la vie au travers de ce qu'elle vous offre. Vos technologies sont, aujourd'hui, devenues votre asservissement au lieu d'être à votre service. Votre mode de vie artificiel où certain(e)s d'entre vous ne voient pas une parcelle de végétal de toute la journée est au-delà de ce que peut supporter votre nature humaine. Vous êtes coupé(e)s de la vie car vous vivez dans un monde artificiel qui vous exploite. Je vous invite à revenir au contact du vivant dans ses formes pures, c'est-à-dire du vivant non déformé par vos asservissements. Je vous invite à vous connecter au réel pour retrouver la conscience du Divin au travers de ses créations et faire renaître les sentiments associés à tout Enfant de Lumière. »

 **Comment faire pour vous ouvrir au Divin au niveau de l'incarnation ?**

« Le frein principal, au niveau de l'incarnation est le “plein de vous-même”. Vous êtes plein(e) de doutes, de certitudes, d'occupations, de tentations... Il n'y a plus de vide qui puisse accueillir l'émerveillement, la joie, le mystère... le Divin.

Il vous faut retrouver du temps et du vide !

Quels meilleurs outils pour cela que la contemplation et la méditation !

Cela laissera de la place pour vous laisser toucher par la grâce et la beauté du Divin et ainsi réouvrir votre cœur et votre conscience.

Je dis bien “réouvrir”, car Enfant, telle était votre nature...

Vous allez également trouver un espace d'observation qui va vous aider à sortir de vos asservissements et vous permettre de retrouver votre liberté.

Ensuite, pour continuer à vous ouvrir, il vous convient de cultiver la gratitude et la prosternation.

Avec la gratitude naît en vous le sentiment de reconnaissance et de la dévotion. Avec la prosternation naissent en vous l'humilité et l'équanimité. »



EN PRATIQUE



Voici des exercices fondamentaux pour naître au miracle de la vie, naître au Divin.

EXERCICE 1 : Vivre le pouvoir de la gratitude

Durée : 5 à 10 minutes

Fréquence : une fois par jour en fin de journée jusqu'à percevoir un changement tangible d'état d'esprit.

La gratitude par définition est un sentiment affectueux profond de reconnaissance pour un service, pour un bienfait reçu. Cela peut être au travers d'une relation, d'un cadeau, d'un paysage, d'une parole, d'une synchronicité¹...

Au-delà de la reconnaissance, ce sentiment s'accompagne d'un enchantement face à tout ce qui se manifeste dans notre vie et parfois, au plus noir de la vie, elle permet d'ouvrir une fenêtre, de laisser passer un rayon de lumière pour allumer la flamme de l'espoir.

C'est aussi une ouverture du cœur à la vie, au Divin, à travers la reconnaissance de ce qu'il nous apporte.

Ouvrez un « carnet de gratitude » et prenez chaque jour, et au moins une fois par jour, un temps pour faire le bilan de ce envers quoi, durant la journée et au travers des événements vécus, vous pouvez vous sentir reconnaissant(e) envers la vie, le Divin, vos Guides...

Et ceci est à faire pendant au moins quarante-huit jours consécutifs, le temps d'un mandala pour les yogis.

¹. Voir chapitre 4.

Exemples de gratitude :

- le fait d'être en vie ;
 - le fait d'être en bonne santé ;
 - le fait d'avoir encore votre famille à vos côtés ;
 - l'argent que vous avez, même si vous n'en avez pas assez ;
 - le sourire d'une personne que vous avez aidée ;
 - la fierté d'avoir réussi quelque chose...
- **Attention** : *soyez attentif(ve) à vraiment ressentir de la gratitude depuis votre cœur et non intellectuellement.*

EXERCICE 2 : La promenade des arômes

Durée : 1 à 2 heures

Fréquence : au moins une fois par semaine jusqu'à percevoir l'émotion de la félicité (voir dans la partie mystique de ce chapitre).

Se laisser toucher par le sacré consiste à se laisser toucher par l'existence de quelque chose qui nous échappe, nous dépasse ; par une certaine pureté, par quelque chose qui force le respect, quelque chose d'inattendu... C'est oser un ressenti : se sentir concerné(e), touché(e), par une certaine présence, par ce qui est autre, par ce qui est au-delà du visible et qui contient en lui-même le concept de chef d'orchestre.

Se rapprocher du Divin est facilité par la « fusion » avec le beau. Le beau est la traduction de l'équilibre, des proportions, des couleurs, des vibrations... du sacré.

Voici un exercice pour s'immerger dans le « beau » en utilisant un de nos deux sens les plus archaïques et profonds, l'odorat (l'autre étant le goût).

Choisissez un parc ou un chemin qui vous plaît particulièrement et allez vous y promener. Pendant que vous marchez, prêtez attention aux odeurs, aux arômes que vous rencontrez le long du chemin.

À un moment, concentrez-vous sur une odeur en particulier et laissez celle-ci vous envahir. Vous verrez comme cette odeur va en s'intensifiant au fur et à mesure que votre concentration sur celle-ci augmente au point de devenir cette odeur.

Si vous le pouvez, en même temps que vous vivez votre expérience, prenez conscience de votre état d'esprit, de votre état intérieur. Que ressentez-vous ?

Sinon, posez-vous cette question *a posteriori*.