

# ATELIERS SUR LES LECONS DE VIE DE LA PROPHETIE DES ANDES

## TROISIEME REVELATION : Une question d'énergie

Avant de passer aux ateliers correspondant à la troisième révélation, et après avoir lu les « préliminaires » voici les conseils donnés (pages 91 à 94) pour travailler sur différents éléments. Vous ferez donc tout ceci chez vous, ou à l'extérieur, mais de manière individuelle.

### ETUDE INDIVIDUELLE DE LA TROISIEME REVELATION

#### *Augmenter la capacité d'apprécier la beauté*

Pendant un mois ou deux, efforcez-vous de visiter souvent un parc, une église, un temple (surtout quand le lieu est vide et tranquille) ou un musée. Comment vous y sentez-vous ?

Un soir par semaine, faites une promenade le long d'une rue pourvue de très beaux jardins en façade. Conservez cette humeur sereine en vous abstenant de regarder la télévision ce soir là. Comment vous sentez-vous le lendemain ? Mettez ces expériences en parallèle avec l'énergie ressentie lorsque vous êtes dans un supermarché ou une station-service.

Efforcez-vous chaque jour de vous connecter à quelque chose de beau dans la nature. Observez une fleur de près.

#### *Se relier à l'énergie*

#### *Voir l'énergie dans la nature*

Depuis combien de temps n'êtes vous pas allé dans une forêt ou même un parc ? Vous habitez peut-être près d'une rivière, d'un lac, ou d'un océan, mais vous n'avez « jamais le temps » d'y aller. Prenez rendez-vous avec vous-même pour vous ressourcer dans la nature. Quand vous êtes dans la nature, faites l'expérience décrite dans *La Prophétie des Andes*. Asseyez-vous confortablement et concentrez votre attention sur la beauté des formes d'un arbre ou d'une plante. L'une d'entre elles vous paraît-elle plus belle que les autres ?

Si vous voulez essayer de voir le halo lumineux qui entoure un arbre ou une plante, l'aube ou le crépuscule sont sans doute les meilleurs moments. Cessez légèrement d'accommoder votre vision au moment où vous regardez les contours de la plante. Restez tranquillement assis et observez cet être vivant dans toute sa splendeur. Aspirez cette beauté et emplissez-en votre être. Que votre cœur s'épanouisse de toute la beauté que vous éprouvez. Imaginez que vous êtes relié à la plante. Sentez son énergie vivante. Continuez à absorber son énergie, en évitant d'ajuster la vision, jusqu'à ce que vous détectiez une bande de lumière bleuâtre. Si vous ne la voyez pas encore, faites comme si, pendant un moment.

#### **Voir l'énergie émanant de vos mains**

Pour voir le champ d'énergie de vos mains, faites l'exercice suivant. Asseyez-vous confortablement dans une position où vous êtes face au ciel bleu. Joignez les extrémités de vos deux index avec le ciel en arrière-fond. Ecartez les doigts de deux ou trois centimètres et fixez la zone qui les sépare. N'accommodez plus votre regard pendant un moment et rapprochez vos doigts, puis écartez-les de nouveau. Concentrez votre regard sur l'espace entre vos doigts. Laissez leur image se brouiller légèrement. Vous devriez être en mesure de voir quelque chose comme des volutes de fumée ou de brouillard s'étirant entre l'extrémité des doigts.

Vous pouvez également rapprocher vos paumes ou vos avant-bras et observer les rubans d'énergie qui les relient.

## ***Voir l'énergie entourant les plantes et les personnes***

Il est plus facile de voir les champs d'énergie si vous n'ajustez pas tout à fait votre vision sur les détails d'une forme ou d'un visage. Dans une pièce faiblement éclairée, placez la personne ou l'objet contre un fond entièrement sombre ou entièrement clair. Essayez de regarder la silhouette d'un ami face au ciel pour voir les bandes de lumière qui irradient de son corps. Dans tous les cas, plissez les yeux pour brouiller légèrement votre vision.

## ***Sentir l'énergie dans vos mains***

Frottez légèrement les paumes des mains l'une contre l'autre pendant une minute ou deux. Incurvez vos paumes. Mettez les en vis-à-vis et sentez le picotement dans vos mains. Augmentez légèrement ou diminuez l'espace qui les sépare. Imaginez qu'il s'y trouve une boule de lumière. Eprenez sa présence, sa densité, tout en bougeant légèrement les mains. Vous pouvez projeter cette énergie en fixant votre attention sur une partie de votre corps, pour lui apporter de l'énergie ou pour vous soulager.

## ***Accumuler de l'énergie chez soi***

Une fois que vous avez commencé à prendre conscience des divers mouvements d'énergie dans votre corps, il vous sera plus facile de décider d'accroître votre vitalité de la façon qui vous paraît appropriée sur le moment. Il n'est pas difficile – et cela ne coûte rien – d'accroître son énergie : elle augmente lorsque vous êtes pleinement présent, que vous ne vivez ni dans le passé, ni dans l'avenir. Vous devez absolument vous concentrer sur l'instant présent.

Essayez quelques-uns de trucs suivants :

- Insufflez consciemment de l'énergie dans toutes les parties de votre corps.
- Faites 15 mn. d'élongation par le yoga.
- Ecoutez votre enregistrement favori de bruits de la nature ou de musique de percussion.
- Appréciez la beauté d'un bouquet de fleurs fraîchement cueillies.
- Faites du jardinage.
- Prenez le temps d'admirer une vue de votre maison ou du voisinage.
- Méditez pour apaiser votre esprit et vous baigner ensuite dans la lumière intérieure.
- Dansez.

## ***Accumuler de l'énergie au travail***

- Concentrez-vous. Imaginez que vous êtes relié à l'énergie de la terre et du ciel. Baignez-vous dans la lumière intérieure.
- Conservez sur votre bureau des objets personnels significatifs, tels que des affiches, des photographies, des phrases positives ou des citations d'ouvrages spirituels.
- Faites une promenade à midi. Observez attentivement la beauté des passants, d'une fontaine, d'une statue ou d'un parc.
- Prenez une pause de cinq minutes plusieurs fois par jour, pour pratiquer des exercices d'étirement.
- Arrosez une plante très lentement et écoutez le bruit de l'eau qui coule.
- Disposez des fleurs sur votre bureau et imprégnez-vous de leur beauté pendant quelques minutes.
- Ecoutez un enregistrement de bruits de la nature sur votre lieu de travail, si c'est possible.

Quand vous voulez transférer de l'énergie positive, il vous est impossible d'échouer ... car, dans le domaine des interactions subtiles, vouloir c'est agir. (Léonard Laskow, *Healing with Love*.)