

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

## TROISIEME REVELATION : Une question d'énergie

### Résumé de la troisième révélation

La troisième révélation souligne la dynamique énergétique de notre nouvelle vision de l'univers. Lorsque nous considérons le monde qui nous entoure, nous ne pouvons plus penser que chaque chose est faite de matière. Grâce aux découvertes de la physique moderne et aux efforts croissants de synthèse avec la sagesse de l'Orient, nous commençons à percevoir l'univers comme un vaste champ d'énergie, un monde quantique, où tous les phénomènes sont reliés entre eux et interagissent les uns sur les autres. Grâce à la sagesse orientale, nous savons que nous avons nous-mêmes accès à cette énergie universelle. Nous pouvons la projeter vers l'extérieur par nos pensées et nos intentions, influencer notre vie et celle des autres.

**Avant de passer aux ateliers correspondant à la troisième révélation, des « préliminaires » me semblent indispensables ! ...**

Voici donc les pages (76 à 94) qu'il est nécessaire de relire avant de passer aux ateliers proprement dits.

***L'univers est pure énergie.*** Tout dans l'univers est fait d'énergie, et celle-ci crée les formes et l'essence de ce que nous appelons la « réalité ». Cette énergie, qui consiste en un seul grand océan de vibration, s'incarne en une myriade de formes d'existence et les relie entre elles : un rocher, une vague, une fleur, un manteau dans votre armoire ou vous-même. L'existence est faite d'un seul matériau de base - sans cesse en mouvement - qui naît, s'épanouit, se transforme, se déplace.

***Notre pensée fait de nous des cocréateurs.*** La troisième révélation affirme que toutes les choses sont interconnectées et n'en forment donc qu'une seule. La conscience humaine peut influencer directement toutes les formes d'énergie par l'intermédiaire de la volonté. Le plus étonnant, c'est que cette énergie répond à nos attentes. En projetant nos sentiments et nos pensées vers l'extérieur, nous répandons notre énergie dans le monde, ce qui a une incidence sur d'autres systèmes d'énergie.

***La beauté élève notre énergie.*** La troisième révélation nous encourage à nous approprier cette énergie universelle en l'observant dans la nature et chez les autres. Au début, la façon la plus aisée d'apercevoir l'énergie est de cultiver notre perception de la beauté. Lorsque nous devenons sensibles à la beauté et aux qualités exceptionnelles de la nature ou d'une personne, nous passons à un niveau de vibration plus élevé sur le continuum de la conscience. Si nous entrons en résonance avec la beauté d'un objet ou d'une personne, au stade suivant de la perception nous verrons qu'ils émettent de l'énergie.

***Devenir conscient de l'énergie accroît notre vibration.*** La conscience de l'énergie universelle est indispensable pour entrer dans son flux et devenir son cocréateur. Lorsque nous **comprendons** que nous sommes un élément d'un système vivant composé d'une d'énergie jusque là invisible, une de nos croyances fondamentales change et nous existons à un niveau de vibration supérieur. Si notre esprit lit ces mots sur le papier, et que notre cœur les reconnaît en acquiesçant : « Mais oui, bien sûr ! », c'est que nous sommes en train d'assimiler cette révélation. Pour certains, il peut se produire une accélération des événements et des phénomènes synchroniques, tandis que, pour d'autres, naissent une lucidité, une confiance ou un espoir nouveaux. Certains devront même traverser une période de douloureux bouleversements avant de pouvoir se restructurer. Même si, dans nos vies, les choses ne changent pas aussi rapidement que nous le souhaitons, elles changeront un jour.

Essayez de visualiser les états d'esprit comme diverses bandes de fréquence. Lorsque vous attirez des vibrations d'énergie plus élevées, telles que la conscience, la gratitude, la beauté, l'intégrité, la joie et la confiance, vous êtes davantage en syntonie avec l'énergie universelle. Votre vie quotidienne est influencée par votre capacité à rester « connecté » grâce à la conscience, et, même si vous subissez encore des moments de stress, vous pourrez probablement rester en liaison avec le centre vital de votre direction spirituelle. Quand vous prenez soin de vous-même, que vous faites votre part des tâches communes, que vous savez partager avec autrui, vous

établissez un fondement solide qui vous soutiendra dans les moments de doute. Chaque intuition et chaque lien que vous établissez avec une personne également en train de progresser vous mène à un niveau supérieur. Chaque pas en avant rend le suivant plus facile.

### *La conscience cellulaire*

Qu'y a-t-il de commun entre un philodendron et un pot de yoghourt ? Un livre paru en 1973, *La vie secrète des plantes*, a passionné des lecteurs dans le monde entier ; il rendait compte de recherches expérimentales montrant que les végétaux possèdent des pouvoirs stupéfiants, notamment la capacité de détecter les pensées des êtres humains, même quand ceux-ci se trouvent à des kilomètres de là (nous reviendrons bientôt sur ce sujet). Bien que les recherches sur le matériau fondamental de la vie n'aient cessé depuis les grecs de l'antiquité, c'est seulement dans les années soixante que l'on a commencé à explorer sérieusement de nouveaux champs bioénergétiques. On a alors découvert l'existence d'une énergie invisible, communiquant de façon intelligente.

Un jour fatidique de 1966, Cleve Backster, le meilleur spécialiste américain des détecteurs de mensonges, s'est amusé à brancher une électrode de son polygraphe sur le philodendron de son bureau. Curieux de voir la réaction qu'il pourrait enregistrer, il décida d'en tremper les feuilles dans la tasse de café bouillant qu'il tenait à ce moment là dans sa main. Comme cela ne donnait rien, il envisagea une preuve plus dommageable pour la plante. A peine eut-il l'idée de brûler la feuille avec une allumette que le galvanomètre devint fou. Les réactions qu'il observa ce soir là sur son appareil conduisirent à des centaines d'expériences fournissant la preuve que les plantes ont la capacité de « penser ». Les plantes, normalement à l'unisson les unes des autres, semblent suivre de près les faits et gestes des humains et des animaux dans leur environnement, et ce, jusqu'au niveau cellulaire. Au cours d'une expérience, par exemple, un chercheur placé devant deux plantes détruisit volontairement l'une des deux. Le végétal survivant fut capable d'identifier correctement le coupable au milieu de six autres personnes. Les plantes ont même la faculté de déceler des actes de violence plus subtils : l'une d'entre elles réagit ainsi lorsqu'un chercheur versa une cuillerée de confiture dans un pot de yoghourt. L'agent conservateur qui se trouvait dans la confiture fit mourir un certain nombre de bacilles vivant du yoghourt. Cette mort cellulaire fut perçue par la plante.

Une recherche rigoureuse est en cours depuis, pour jeter un pont entre la science et la métaphysique. Un chercheur des années soixante-dix, le chimiste Marcel Vogel, a beaucoup travaillé sur les plantes, leur sensibilité aux humains, leur capacité à percevoir les pensées et les émotions humaines et à réagir face à elles. Lors d'une conférence il déclara sans équivoque :

« C'est un fait : l'homme peut et doit communiquer avec les végétaux. Les plantes sont [...] des instruments extrêmement sensibles pour mesurer les émotions humaines. Elles irradiant de l'énergie, des forces qui sont bénéfiques pour l'homme. On peut sentir ces forces ! Elles nourrissent notre champ énergétique qui, à son tour, nourrit celui de la plante. »

D'après Vogel, les Indiens d'Amérique connaissaient très bien ces propriétés. Dès qu'ils étaient en état de besoin, ils se retiraient dans les bois pour se recharger, dos à un pin, bras en croix.

La vie a une mémoire et une sensibilité - une perception - même au niveau moléculaire. Voici ce que les expériences à un niveau moléculaire menées par Backster et par le Dr Howard Miller, un cytologue, ont montré :

Les spermatozoïdes se révèlent particulièrement étonnants en réussissant à identifier leur donneur et à réagir en sa présence tout en ignorant les autres représentants du sexe masculin. De telles observations semblent indiquer qu'une sorte de mémoire globale pourrait habiter l'être unicellulaire [...] « La sensibilité perceptive, dit Backster, ne semble pas s'arrêter au niveau cellulaire. Elle pourrait même être localisée au niveau moléculaire, si ce n'est en deçà. Cela implique la réévaluation de ce qui a été jusqu'à maintenant considéré comme inanimé. »

Même si nous ne sommes pas conscients de ces connexions microscopiques, nous commençons à comprendre que nous vivons au sein d'une intelligence plus vaste que la nôtre. La vie, le flot éternel d'énergie vivante, est le prolongement de notre volonté et de notre attention, et elle est *faite pour satisfaire nos besoins* grâce au modèle inscrit dans l'ADN de nos cellules. Par le pouvoir de la conscience, nous activons notre champ énergétique, en attirant, quand il le faut, ce dont nous avons besoin.

## *Se développer à son propre rythme*

Dans *la Prophétie des Andes*, notre personnage fait souvent des réflexions du genre : « Je n'ai pas vraiment saisi ce que Dobson voulait dire », « Je ne suis pas sûr de comprendre, J'avais encore l'esprit confus », ou bien : « J'avais l'impression que l'histoire continuait, mais je ne pouvais pas en comprendre vraiment le sens. » Vous avez peut-être éprouvé une ou deux fois, ou à plusieurs reprises, des impressions analogues en lisant *La Prophétie des Andes*. Vous avez peut-être tendance à vouloir comprendre immédiatement toutes les révélations, les assimiler, les mettre en pratique et évoluer rapidement vers une vie nouvelle. N'essayez pas d'absorber toutes les révélations à la fois ni de les organiser dans votre tête ; refrénez votre enthousiasme à leur propos ; acceptez l'idée que vous êtes en train de les étudier et de les assimiler à votre propre rythme.

Selon la troisième révélation, par exemple, nous pouvons apprendre à voir les énergies invisibles entourant les plantes et les gens. Certains d'entre vous voient ce champ énergétique, et beaucoup d'autres le verront dans un proche avenir. Ce sera plus facile pour certains que pour d'autres, mais l'essentiel en ce qui concerne la troisième révélation, c'est d'admettre la réalité de l'énergie universelle.

Vous pouvez littéralement voir l'énergie, ou la sentir d'une façon ou d'une autre. Certains interprètent l'énergie comme un savoir intérieur, et en rendent compte de la façon suivante : « Je décèle une grande puissance dans cet arbre. Je peux sentir ses racines se diriger vers le centre de la terre. Je ressens sa sagesse et son ancienneté. » Ou bien : « L'arbre m'apparaît comme un refuge, un maître. » D'autres, plus sensibles aux vibrations sonores, diront : « J'adore le craquement des branches et j'entends les feuilles me murmurer des encouragements. »

Si vous ne pouvez pas voir les champs d'énergie dans la nature, ne vous inquiétez pas. Quelqu'un m'a dit : « Arrivée à la troisième révélation, j'ai reposé le livre. Je suis descendue à l'étage en dessous pour voir ma chatte. Elle est si belle, j'ai cru que je pourrais voir son énergie. J'ai eu beau me concentrer sur sa beauté, je n'ai pas pu voir son champ d'énergie ! »

Faites toutes les expériences que vous voulez, mais n'allez pas croire que votre évolution est bloquée parce que vous ne réussissez pas à voir l'énergie.

Notre cœur s'ouvre en son temps et à son heure. Pour que nos propres intuitions se transforment en sagesse, il leur faut à la fois un terrain favorable ou plonger leurs racines, et du temps pour se développer.

## *Un terrain fertile*

Avoir l'esprit serein est une condition indispensable pour tout contact avec l'énergie universelle. Dans *La Prophétie des Andes*, la splendide et vénérable résidence de la Vicente fournit un refuge où notre héros se sent revigoré. Dans ce milieu propice, il se trouve en mesure de réagir favorablement aux personnes lui suggérant d'observer l'énergie, de communier avec les chênes géants et d'apprécier la beauté. S'il avait été en train de foncer sur une autoroute traversant le centre d'une grande ville, il lui aurait été beaucoup plus difficile d'y parvenir. Quand notre objectif est clair, même s'il n'est pas d'ordre vraiment spirituel, le résultat dépasse en général nos espérances. Si vous souhaitez appliquer les révélations du manuscrit à votre vie, demandez vous : « Comment puis je améliorer ma relation avec la beauté naturelle ? »

La stabilité que nous avons pu acquérir et développer en ayant de saines habitudes quotidiennes contribue également à l'approfondissement de nos racines spirituelles. De façon paradoxale, il y a aussi des moments où nous trouvons notre efficacité la plus grande dans l'adversité et le défi, lorsque la vigueur de nos idées naissantes est mise à l'épreuve. Comme un observateur l'a remarqué à propos de son désir de compréhension spirituelle immédiate : « Je crois que je veux toujours cueillir la fleur, sans laisser le temps aux racines de pousser. » Laissez vous progressivement pénétrer par les révélations si le sort en décide ainsi. Si vous souhaitez atteindre un stade spirituel supérieur, vous devez vous demander : « Est-ce que je prends bien soin de moi-même dans ma vie quotidienne ? »

## *Emettre de l'énergie influence tous ceux qui vous entourent*

En Inde, une croyance veut que, si une personne sainte demeure dans un village, tout ce village recueille les fruits de sa sagesse. Le Dr Patrick Tribble, d'Albany, en Californie, a observé l'effet qu'exerce l'énergie d'une personne sur les autres :

« J'ai eu la chance de rencontrer le peintre Elisabeth Brunner, qui avait été l'amie de plusieurs dirigeants d'envergure mondiale comme Gandhi et Nehru. Je suis allé une fois chez elle, alors qu'elle avait plus de quatre-vingt ans, et j'ai été stupéfait de voir que son aura rayonnait à plus de cent mètres de son corps physique. J'ai vu

des visiteurs venir à elle, et grâce à sa seule présence, devenir charmants et aimables – même s’il s’agissait de gens fort peu généreux. Tel était son dévouement à Dieu. »

Beaucoup d’entre vous, après avoir lu *La Prophétie des Andes*, ont ressenti un fort afflux d’énergie et une excitation intense. Les révélations ont pu vous paraître familières. Si leur contenu a eu une forte résonance en vous, c’est que vous étiez déjà en train de vous préparer à un changement dans votre conscience. Mais rappelez-vous qu’il vous faudra sans doute un certain temps pour intégrer votre compréhension des révélations dans le cadre actuel de vos convictions. Si vous ressentez le désir d’aider davantage les autres dans votre vie quotidienne et votre travail, vous irradiez déjà une certaine force qui contribue au développement de la nouvelle pensée. Votre contribution, c’est d’être vous-même, aussi pleinement que possible. Vous êtes un être qui irradie. Demandez-vous : « Est-ce que je respecte, est-ce que j’aime ce que je suis ? »

### ***Les champs d’énergie***

Lorsque au début du XX<sup>e</sup> siècle on a pu enfin photographier la lueur mystérieuse qui émane des feuilles des arbres, des objets inanimés et du bout des doigts, cette expérience a apporté la preuve visuelle de ce que les mystiques ont toujours désigné comme l’aura. Selon une opinion largement répandue, l’effet Kirlian, qui tire son nom du couple russe qui a inventé le procédé, nous révèle ce champ d’énergie. Dans les années soixante dix, des recherches nouvelles menées par l’un des experts mondiaux en cristallogie, William A. Tiller, de l’université de Stanford, ont conduit à « l’hypothèse que la radiation, ou l’énergie se dégageant d’une feuille ou d’une extrémité digitale, pourrait en fait provenir de ce qui existait avant la formation de la matière solide. [...] Ceci [...] pourrait constituer un autre niveau de la substance, producteur d’un hologramme, d’un schéma énergétique cohérent d’une feuille, champ de forces pour l’organisation de la matière précisément en ce genre de réseau physique. »

Des recherches, fondées sur mille sept cent expériences environ, ont démontré que l’ADN des cellules vivantes peut communiquer avec celui des cellules voisines par la transmission d’énergie sous forme de lumière. Ces résultats indiquent que les cellules peuvent communiquer entre elles indépendamment des réactions biochimiques et de systèmes organiques tels que le système circulatoire, le système nerveux ou le système immunitaire. (Léonard Laskow. *Healing with love.*)

Le XX<sup>e</sup> siècle est terminé, la quête scientifique de l’ineffable continue. Même si la plupart d’entre nous ignorent les résultats des recherches ésotériques, il est possible que ces découvertes nous atteignent par le biais de l’inconscient collectif (notre système de télécommunications), comme si un service de messagerie téléphoniques recueillait puis nous réexpédiait de brefs messages à notre intention. Ces mutations inconscientes de l’entendement créent le terrain fertile sur lequel les révélations du manuscrit peuvent prendre racine.

### ***L’énergie répond à nos attentes***

Il semble que l’information nous parvienne tout à fait à propos. Pour être plus précis, l’information est un flux permanent que nous filtrons consciemment en fonction de nos besoins. Tout comme la touche « gras » sur un ordinateur, notre volonté sélectionne ce qu’il nous faut savoir.

Au fur et à mesure que nous approchons d’un niveau supérieur de vibration, les messages tendent à arriver plus rapidement. Quand nous utilisons nos talents et nos capacités avec une intention bénéfique, les choses viennent à nous.

Si vous ne ressentez pas ce flux en ce moment, changez vos objectifs jusqu’à ce qu’ils vous indiquent un chemin qui vous ramène à votre voie. Attendez vous à rencontrer, dans la journée même, des gens qui détiendront des messages utiles pour votre démarche. Aigüisez votre conscience de ce phénomène, et il finira par se produire.

Pensez à un projet que vous avez vraiment eu plaisir à réaliser. L’énergie a-t-elle afflué ? Comment les choses ont-elles commencé à se mettre en place ? Des amis vous ont-ils signalé des sources d’informations ou des livres ayant un rapport avec le sujet ? D’ordinaire le processus qui mène à l’achèvement d’un projet résulte d’une combinaison d’intention consciente et d’attraction inconsciente.

Imaginons, que par exemple, vous ayez décidé de créer, sur votre terrasse une zone plus attrayante, réservée à vos méditations. Des plantes en pot feraient à vos yeux un bel effet. Vous vous souvenez que l’une de vos amies à la main verte et vous lui demandez de vous aider tout spécialement. « Dis, Barbara, peux-tu m’indiquer un bon livre sur le jardinage ? »

Elle s'enthousiasme pour votre projet, elle aussi, et vous vous imaginez des bougainvillées d'un pourpre éclatant et des treillis de pois de senteur rouges et jaunes. Votre attente grandit. Vous devenez plus attentive aux différentes variétés de plantes lorsque vous roulez au milieu des jardins de banlieue qui, jusque là, vous avaient paru sans intérêt. En passant près d'une pépinière, votre regard accroche une rangée de poteries mexicaines disposées à l'écart. Le mois précédent, vous n'auriez sans doute même pas remarqué l'existence de ce pépiniériste à ce croisement, parce que votre esprit n'avait pas encore formulé de besoin dans ce domaine. Puis assez bizarrement, vos voisins partent et vous laissent leur jardinière. Pour votre anniversaire, deux amis vous offrent un géranium et un citronnier en pots. Finalement vient un moment où, lors d'un coucher de soleil peut-être, vous regarderez tout autour de vous et vous constaterez que votre rêve de voir votre fauteuil de méditation entouré d'une profusion de plantes et de fleurs est devenu une réalité.

Votre vie, en ce moment précis, est le tableau achevé de vos pensées actuelles, de vos croyances et des réponses passées.

### ***Rechercher des messages dans les évènements de la journée***

Nous ne savons jamais vraiment comment les messages de l'énergie universelle se manifesteront à nous. Un exemple : une femme que nous connaissons à appris qu'elle allait être nommée responsable du département de psychiatrie alors qu'elle ne travaillait que depuis six mois dans son nouvel hôpital. Elle a reçu cette promotion à la place de quelqu'un d'autre, en poste depuis plus longtemps qu'elle, et elle éprouvait un trac momentané à l'idée d'endosser ces nouvelles responsabilités. C'est alors qu'une ancienne collègue de son emploi précédent l'a appelée pour bavarder et lui a expliqué qu'elle était justement en train de penser à elle.

« Je ne t'ai jamais dit à quel point j'appréciais ta contribution lorsque nous avons élaboré notre programme l'an dernier. Tant que tu as été là, tu as créé une atmosphère entièrement nouvelle. Tu nous manques vraiment ! »

Elle pouvait choisir de ne voir dans cet appel qu'une conversation amicale, ou bien se dire qu'il s'agissait d'un signe d'encouragement, lui confirmant qu'elle était sur la bonne voie et n'avait pas à se faire de souci.

A titre d'expérience, ayez toujours sur vous votre journal intime ou un petit carnet de notes, et inscrivez-y pendant trois jours tous les messages ou toutes les leçons importantes qui résultent de vos rencontres ou de vos conversations téléphoniques. Vous serez peut-être surpris du schéma récurrent que vous y découvrirez.

### ***Les chaussures-trappes qui provoquent des pertes d'énergie***

Même si vous parvenez à valoriser les aspects positifs de votre personnalité et si vous avez commencé à utiliser consciemment un langage plus positif, vous pouvez encore subir des baisses de tonus qui sembleront ralentir votre évolution. Tous les jours, nous pouvons éprouver des sentiments comme la colère, la crainte, le ressentiment, l'indifférence, le scepticisme, l'impression que les autres profitent de vous, sans parler de la fatigue pure et simple. Au début, dès lors que vous accordez une plus grande attention à ce qui vous arrive, vous pouvez passer par ces états d'esprit avec une fréquence ou une intensité accrues.

A plusieurs reprises, dans *La Prophétie des Andes*, notre héros se décourage, son esprit devient confus, il éprouve de la difficulté à se décider ou il réagit aux circonstances par la crainte, l'anxiété et la méfiance ; signes qui indiquent une baisse d'énergie. Nous traversons tous de tels moments. Que pouvons nous faire ?

### ***Rester en contact avec son énergie, telle qu'elle est***

Si votre énergie est faible, si vous avez besoin d'être stimulé, mettez vous d'abord à l'écoute de votre corps pour définir exactement ce que vous ressentez. Dans la plupart des cas, il est utile d'exprimer ses états d'âme dans son journal. Une femme nous a raconté :

« L'autre jour, au travail, j'ai éprouvé une très forte angoisse. Je n'avais aucune idée de ce qui m'arrivait. Je remplaçais quelqu'un à son bureau et je ne pouvais pas m'absenter. Comme je n'avais pas mon journal à portée de la main, j'ai écrit au dos d'une enveloppe

« J'ai compris que je réagissais de façon disproportionnée à ma crainte de ne pas savoir utiliser les téléphones de ce bureau. Je sentais que je pourrais facilement être paniquée si plus de deux appels arrivaient en même temps. Mais derrière mon angoisse se cachait une peur plus profonde : comme je suis nouvelle dans cet emploi, j'étais terrifiée à l'idée de faire des erreurs et d'être licenciée. Bref, j'ai prié pour que les téléphones ne sonnent pas tous en même temps, et cela ne s'est pas produit ! Ces derniers temps, pour moi, tout se passe comme si mes prières les plus infimes se trouvaient exaucées. »

## ***Prenez le temps de respirer***

Quelque soit l'endroit où l'on se trouve, il faut savoir souffler. Il est en général possible de se calmer rapidement, rien qu'en contrôlant le rythme de sa respiration pendant quelques minutes.

Si vous vous sentez vidé, essayez de vous asseoir au calme et d'imaginer une grosse corde reliant la base de votre épine dorsale à la terre. Imaginez que vous puisez un peu de la puissante énergie de la terre par cette corde, jusqu'au centre de votre poitrine. Imaginez ensuite que vous ouvrez le sommet de votre crâne pour permettre à une corde d'argent de rejoindre le ciel. Laissez l'énergie bienfaisante, rafraîchissante, descendre par la corde jusqu'à votre poitrine et y rencontrer l'énergie de la terre. Vous sentirez bientôt en vous-même un regain d'énergie.

A d'autres moments, vous vous sentez survolté – dans une dispute un peu vive par exemple. Si vous voulez vous calmer, rendez vous dans une autre pièce, ou dans un lieu neutre et tranquille, asseyez vous et fermez les yeux. De nouveau, le fait de visualiser une grosse corde connectée à l'extrémité de votre moelle épinière et plongeant dans la terre peut vous aider. Laissez votre énergie excédentaire s'écouler par cette corde et retourner à l'énergie de la terre.

Des maîtres orientaux ont perfectionné la maîtrise de l'énergie par la respiration, et il existe de nombreux et excellents livres sur des pratiques anciennes telles que le *pranayama* et le *chi kung*. Vous pouvez avoir envie d'essayer ces techniques.

Que vous soyez trop ou pas assez chargé d'énergie, une promenade de cinq ou dix minutes peut également faire des miracles.

## ***Comment amener la lumière et la faire entrer en vous***

Pour mobiliser de l'énergie ou résoudre plus facilement un problème, il existe un moyen simple : imaginez que vous êtes entouré de lumière. Cet exercice est particulièrement recommandé lors de vos pauses sur votre lieu de travail ou quand vous savez que vous n'attirerez pas l'attention. Fermez un instant vos yeux (ou posez la paume de vos mains sur vos paupières). Imaginez une grande cascade de lumière qui ruisselle sur vous et vous enveloppe de son rayonnement. Laissez vous aller dans ce bain de soleil intérieur. Goûtez la chaleur et l'éclat de la lumière. Imaginez que la pièce ou vous vous trouvez en est inondée. Prenez plusieurs minutes pour rendre cette image plus intense. Essayez cet exercice plusieurs fois par jour pendant une semaine et demandez vous si un changement ne s'est pas opéré en vous-même ou dans votre entourage. Vos collègues et vos familles reçoivent la lumière et l'énergie, eux aussi, qu'ils le sachent ou non !