

Ouvrez le canal de l'intuition et connectez-vous à vos guides



Etape n°4 • Ouvrir le canal de l'intuition

Ce que nous allons voir maintenant, c'est comment **calmer le mental pour accéder aux informations du monde de l'esprit**. Ouvrir le canal de l'intuition, c'est l'équivalent de tourner le bouton de la radio ou d'appuyer sur la télécommande de la télévision.

Calmer le mental

La raison pour laquelle nous n'avons pas accès aux informations du monde de l'esprit de manière consciente, c'est que nous sommes occupés par notre quotidien, notre bavardage mental et notre liste de choses à faire. **Mais les informations sont là, en permanence, de manière subconsciente en nous : l'intuition fait partie de notre essence spirituelle profonde, c'est nous en quelque sorte**. D'ailleurs quand tout est fluide dans notre vie, cela signifie que nous sommes alignés et que notre système de croyances est branché sur le plan divin, sur le flux de la vie. Quand nous ressentons des émotions désagréables, que ça ne se passe pas comme on veut, quand on a des symptômes physiques, ça veut simplement dire que notre système de croyances n'utilise pas cette information mais est branché sur une croyance déconnectée du plan divin, déconnecté du flux de la vie.

Pour interroger le monde de l'esprit, il nous faut donc simplement calmer le mental pour pouvoir écouter les informations qui arrivent du monde de l'esprit : c'est ce que je veux dire quand je parle d'ouvrir le canal de l'intuition. C'est l'objectif de la méditation « se remplir de lumière blanche ». C'est évidemment symbolique, il n'y a pas vraiment de lumière blanche qui vous remplit. Le but de tout ça c'est que le mental se calme : il est difficile de garder son mental agité quand on se remplit de lumière blanche.

Notre taux vibratoire normal est l'état « beta ». Avec cette méditation, on est alors dans un état appelé « gamma », ce qui fait qu'on peut le faire les yeux ouverts, à la différence de l'état « alpha ». En tout cas, le mental est bien présent, il est simplement calme. C'est la raison pour laquelle **vous pouvez à tout moment de la journée vous mettre dans cet état pour calmer un état émotionnel désagréable**, sans nécessairement avoir à poser une question à l'intuition.

Pour avoir accès aux informations de l'intuition, il faut que le mental soit apaisé. Il ne faut pas se mettre se mettre en état gamma pour avoir les infos, mais c'est le moyen de calmer le mental et d'avoir accès clairement aux informations du monde de l'esprit, sans qu'on puisse les confondre avec le bavardage du mental. Si on commence à réfléchir si on le fait bien, alors on risque de revenir dans son mental et donc de ne plus être calme et capable d'accueillir les infos. Il est donc indispensable de faire confiance au processus et de ne pas se prendre la tête. **C'est une technique comme une autre.**

Quelques remarques

C'est important ici de garder à l'esprit qu'il s'agit d'une **visualisation** et non de faire appel à des images. C'est moi qui décide de regarder de la lumière blanche remplir mon corps. Si d'autres images viennent, des impressions, des sensations, des émotions, ce sont des interférences : ne pas leur accorder d'attention, les laisser passer et continuer.

Il existe plusieurs manières de se remplir de lumière blanche :

- visualiser votre corps se remplir de lumière blanche ;
- visualiser un "scaphandre" entourant votre corps se remplir de lumière blanche ;
- visualiser la silhouette d'un corps humain devant vous (à laquelle l'on s'identifie) se remplir de lumière blanche ;
- sentir une onde parcourir votre corps au fur et à mesure que la lumière blanche le remplit (picotements, fraîcheur, chaleur, lourdeur,...).

Si la lumière est difficile à visualiser en tant que telle, elle peut être imaginée sous une forme liquide ou gazeuse, par exemple du lait, de la peinture, du gaz, un gaz lumineux.

Il est recommandé de ne pas utiliser une position particulière pour le faire (couché, assis en lotus...), mais plutôt **une position habituelle en société** (assis sur une chaise, debout,...). En effet, vous serez amené.e dans votre quotidien à pratiquer cette technique où il sera difficile de se mettre en lotus ou allongée ou la tête en bas (supermarché, cabine d'essayage, restaurant, voiture...).

Les étapes de la méditation

- Avec le rayon qui vient du ciel et qui entre dans votre tête par le sommet du crâne, vous établissez **une ancre dans le ciel, qui vous relie avec l'origine de toute chose.**
- Visualisez votre corps se remplir de lumière blanche **de haut en bas**, en passant par les parties successives de votre corps.
- En reliant le rayon qui sort de vos pieds à la boule de lumière qui représente le centre de la Terre, **vous vous reliez à l'esprit de la terre, à la matière.**
- La racine ramène ensuite la lumière vers la surface de la Terre, vers vous.
- Visualisez votre corps se remplir de lumière blanche **de bas en haut**, en passant par les parties successives de votre corps.
- En visualisant la lumière blanche se concentrer sur le 3ème oeil, vous établissez **une ancre en vous, qui vous relie avec votre essence spirituelle.** Ainsi, l'Esprit que vous êtes est relié au Ciel et à la Terre.

La technique détaillée

- De préférence, mettez les pieds à plat sur le sol et ne gardez rien sur les genoux. Vos mains sur les cuisses, paumes vers le haut. **Mettez votre conscience dans votre respiration et, si nécessaire, laissez-la s'apaiser.** Quand vous êtes prêt, fermez les yeux et gardez-les fermés jusqu'à la fin du travail.
- Mettez votre conscience dans le sommet de votre tête. Imaginez qu'**un rayon de lumière blanche venu du ciel se dirige vers vous, entre en vous par le sommet de votre tête.** Ce rayon de lumière va vous remplir de lumière blanche. **Cette lumière va remplir tout votre corps.** Elle remplit d'abord votre tête.

- Puis votre cou.
- Elle coule dans vos épaules.
- Puis dans vos bras jusqu'à l'extrémité de vos doigts.
- La lumière remplit votre thorax.
- Votre abdomen.
- Votre bassin.
- Elle coule dans vos jambes, d'abord jusqu'à vos genoux.
- Puis jusqu'à vos chevilles.
- Elle coule maintenant dans vos pieds, jusque dans la plante de vos pieds.
- La lumière sort par la plante de vos pieds sous la forme de 2 rayons lumineux qui se rejoignent pour former une racine qui s'enfonce dans le sol. Cette racine va droit jusqu'au centre de la Terre.
- Et là, elle rencontre une boule de lumière blanche.
- La racine s'enfonce dans cette boule de lumière blanche.
- Puis remonte en ramenant encore plus de lumière blanche vers la surface de la Terre, vers vous.
- La lumière arrive dans vos pieds et va à nouveau remplir tout votre corps. D'abord vos pieds.
- Puis vos jambes d'abord jusqu'à vos genoux.
- Puis jusqu'à vos hanches.
- La lumière remplit maintenant votre bassin.
- Votre abdomen.
- Votre thorax.
- Elle coule dans vos épaules.
- Puis dans vos bras jusqu'à l'extrémité de vos doigts.
- Elle remplit votre cou.
- Puis votre tête jusqu'au sommet de votre tête.
- Maintenant, votre corps est rempli de lumière blanche et cette lumière devient encore plus intense dans votre 3ème œil.
- Quand vous vous sentez prêt, prenez le temps de reprendre contact avec la pièce autour de vous et ouvrez les yeux.