

3. La conscience du MOI

Cet exercice est **une épuration de l'esprit** qui « ramène à la conscience »
... s'il est réellement bien entrepris...

= Essayez de faire le vide de plus en plus parfait et gardez la pensée que « *vous désirez faire le vide mental* »

= Naturellement, les images et idées vont affluer ! C'est tout à fait naturel, continuez, éliminez le plus d'images visuelles, auditives et d'idées possible.

= Ne soyez pas effrayé de ce qu'en essayant de faire le vide, des idées nouvelles arrivent, souvent inattendues.

Ce sont ces nouvelles idées qui sont l'objet de l'étude de la science intérieure. Parce que toutes celles que nous avons chassées les empêchaient d'apparaître.

= **On fait une action de pompage ; on pompe les idées pour essayer de faire le vide, mais comme on pompe sans cesse une eau nouvelle, des idées nouvelles apparaissent et, constamment, comblent ce vide.** C'est le but.

= Étudiez les pensées qui ont surgi. Voyez leur importance.

Là encore, ne vous découragez pas, persévérez...

Vous allez voir que par cet exercice, **vos idées vont devenir plus intenses**, elles vont avoir une force vive que possède l'eau qui monte.

Elles seront plus abondantes aussi et des idées neuves apparaîtront, des pensées sérieuses et importantes qui étaient perdues parmi le torrent journalier des idées futiles.

Peu à peu l'obscurité de votre tréfonds deviendra LUMIÈRE. Votre **intuition** se développera.

+ Écouter ses corps énergétiques⁹

Les corps énergétiques sont à l'intérieur de notre corps physique. Si vous vous placez dans un état de relaxation, vous sentirez les sensations provenant de ces corps. **Le mental n'est présent que comme témoin, il ne doit pas chercher à expliquer ou à comprendre.**

■ Allongez-vous confortablement et **prêtez attention aux sensations corporelles** – tensions, chaleur, mal-être... – **sans vouloir les changer.** Votre mental est là pour observer, non pas pour exercer une quelconque influence sur le ressenti.

■ Lorsque vous êtes bien conscient de l'état de votre corps, **pensez à quelque chose qui vous est agréable.** Voyez alors *comment* les sensations ont changé (de nouvelles, mouvement intérieur...) **Notez l'endroit où elles sont les plus fortes.**

■ Détendez-vous, puis oubliez votre pensée. Refaites le point sur les sensations que vous éprouvez.

■ **Pensez maintenant à quelque chose de désagréable.** Reportez votre attention sur votre corps et observez les sensations.

Les ressentez-vous au même endroit ? Leur nature est-elle différente ? Observez.

■ Oubliez cette pensée. Détendez-vous, puis observez de nouveau les sensations qui vous habitent.

■ **Reprenez une pensée agréable**, écoutez de nouveau les sensations.

Détendez-vous et terminez l'expérience en reprenant contact avec le présent.

⁹ L'Énergie des Arbres p 46