**Exercice d'alignement  avec le soleil la terre et le cœur central**
*par Inelia Benz*

Pour cet exercice, vous devez être dans un endroit paisible et un espace vide de toute distraction.

Installez-vous confortablement, soit en position assise ou étendue ; votre dos est droit.

Fermez les yeux.

Inspirez et expirez à partir de votre abdomen, lentement, trois fois.

Inspirez

Expirez

Inspirez

Expirez

Inspirez

Expirez

À présent, commencez à respirer normalement et visualisez que vous inspirez la lumière et l'amour votre centre du cœur. Le centre du cœur est l'espace derrière votre sternum, au milieu de votre poitrine.

En expirant, imaginez la lumière et l'amour prendre de l'expansion vers l'extérieur.

Vers l'extérieur, passant à travers votre corps.

Vers l'extérieur de l'endroit où vous êtes.

Vers l'extérieur, aussi loin que possible.

Pendant que la lumière s'amplifie, vous commencez à entendre la Terre.

Vous entendez la terre et, vous l'observez.

Vous imaginez un faisceau de lumière et d'amour provenant du centre de votre cœur ; le faisceau descend puis entre dans la Terre.

Le faisceau voyage profondément dans le sol, dans les rochers … profondément … à la recherche du cœur de la Terre.

Suivez le faisceau de lumière et d'amour.

Vous atteignez le cœur de la Terre, et le faisceau de lumière y pénètre.

Vous ressentez alors que l'énergie et la lumière de votre cœur rejoint celle de la Terre.

Vous déplacez votre attention dans le Cœur de la Terre, et permettez à la lumière et à l'énergie de votre cœur de devenir UN avec celle de la Terre.

Son énergie est votre énergie.

Son cœur est votre cœur.

Restez  dans cet espace pour quelques minutes pendant que vous prenez de l'expansion et que vous grandissez en lumière et en éveil.

---

Nous allons à présent faire le voyage de retour vers votre corps.

Du Cœur de la Terre, un faisceau de lumière et d'énergie commence à monter en direction de votre corps.

Vous suivez consciemment ce faisceau.

Vous retournez dans les rochers, dans le sol, vers le haut,

à travers votre corps,

puis dans le centre de votre cœur.

Vous ressentez l'énergie et la lumière du Cœur de la Terre pendant qu'elle entre et grossit dans le centre de votre cœur.

Vous la laissez grandir en beauté, en lumière et amour ; et vous vous liez à elle.

Cette énergie voyage vers le haut à travers le ciel et dans l'espace… vous expérimentez l'immensité de l'espace ; et vous voyez le Soleil à distance.

Le faisceau commence à se déplacer vers le Soleil.

Vous pouvez voir le Soleil à distance.

Et vous pouvez entendre la voix du Soleil vous appeler pour rejoindre son cœur.

Vous suivez le faisceau de lumière et d'énergie qui s'approche de plus en plus du Soleil.

Vous ressentez la chaleur et l'énergie de l'atmosphère du Soleil.

Vous êtes en sécurité.

Cette énergie vous éveillera et vous purifiera.

Le faisceau s'approche de plus en plus.

Jusqu'à ce qu'il pénètre dans l'atmosphère du Soleil et plonge dans les flammes.

Vous voyagez vers le bas, en suivant le faisceau, profondément dans le centre du Soleil, jusqu'à ce que vous atteignez son cœur.

Il y a tellement de lumière, tellement d'énergie, tellement d'amour.

Le Soleil vous invite à joindre votre cœur au sien.

Vous suivez le faisceau qui se rend dans le Cœur du Soleil, et laissez la lumière et l'énergie de votre cœur devenir UN avec celui du Soleil.

Son énergie est votre énergie.

Son cœur est votre cœur.

Restez à cet endroit pour quelques minutes pendant que vous prenez de l'expansion et que vous grandissez.

Du cœur du Soleil, un faisceau de lumière et d'énergie voyage vers l'extérieur, vers l'espace.

Votre conscience le suit pendant que le faisceau voyage à travers les flammes.

Vous voyagez à travers les flammes et la lumière, à travers l'atmosphère du Soleil dans l'espace.

Vous voyez la Terre à distance, et le faisceau qui se dirige vers la Terre. Vous suivez et, au fur et à mesure que vous vous y approchez, vous regardez la beauté majestueuse de la Terre.

Vous suivez le faisceau qui s'y approche de plus en plus et qui atteint la Terre.

Le faisceau voyage à travers l'atmosphère et retrouve votre corps.

Il pénètre votre corps à travers votre tête, va vers le bas et, dans le centre de votre cœur.

Vous le suivez.

Vous êtres maintenant pleinement dans le centre de votre cœur.

En inspirant et en expirant dans le centre de votre cœur, vous ressentez le cœur de la Terre et le cœur du Soleil comme étant UN dans votre propre cœur.

Vous laissez cette énergie combinée se développer, grandir aussi grande que possible.

Et vous maintenez votre point conscient à l'intérieur de votre cœur.

****

Comptez jusqu'à 10.

À 10, vous ouvrirez les yeux, et serai éveillé et conscient.

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10. Ouvrez les yeux.