

## **Exercice proposé par nos Frères de Lumière**

### ***Les Êtres de Lumière via Monique Mathieu***

29/06/2024

« Nous allons vous faire effectuer des petits exercices.

Il est important que vous ne restiez pas trop longtemps sur un exercice, parce que c'est au début de celui-ci que vous donnez toute votre puissance, et qu'ensuite votre concentration diminue et vos pensées arrivent à flots, ce qui fait que le travail que vous faites à ce moment-là n'a plus la même importance et la même force.

...

Tout d'abord, essayez de vider votre mental. Pour cela faites sept inspirations-expirations. Pendant chaque inspiration, essayez de visualiser la Lumière, le prâna que vous inspirez, et expirez en évacuant tout ce qui n'est pas Lumière en vous. Faites calmement ces inspirations et expirations.

...

Commencez par visualiser votre demeure et inondez-la d'une immense Lumière, comme s'il y avait des phares pour l'éclairer. Ensuite, inondez-la d'un immense Amour, l'Amour Universel.

...

Maintenant, visualisez votre environnement, le village ou la ville où se trouve votre demeure, et inondez ce village ou cette ville avec cette immense Lumière. Visualisez les rues, les maisons et inondez-les de votre immense Lumière.

Ensuite inondez ce village ou cette ville avec tout l'Amour Universel qui vous habite. Visualisez une magnifique Lumière dorée qui symbolise l'Amour Universel.

...

Maintenant projetez-vous vers une grande métropole (Paris, Lyon ou Toulouse, etc...) Visualisez cette immense ville et éclairez de cette immense Lumière les rues, les maisons et tout ce que vous pouvez éclairer. Gardez pendant quelques instants la conscience d'éclairer, d'illuminer totalement cette ville immense, et de ce fait tous les êtres qui y habitent.

Inondez ensuite cette immense cité, ses rues, ses maisons et ses habitants avec cet immense Amour Universel. Visualisez une magnifique Lumière dorée qui envahit tout, les rues, les maisons et les êtres.

...

Maintenant projetez-vous dans votre atmosphère et visualisez la planète Terre comme une magnifique petite ou moyenne sphère, (peu importe la grosseur que vous voulez lui donner). Puis illuminez, éclairez toutes les parties, tous les continents de cette sphère qui s'appelle "planète Terre".

Projetez ensuite sur la planète Terre, sur tous ses continents, cet immense Amour Universel, cette immense Lumière dorée. La Terre devient totalement dorée, totalement Lumière, totalement Amour.

Ensuite offrez les vibrations d'énergies de joie, de beauté, de fraternité à toute l'humanité, sans oublier, bien évidemment, l'énergie d'Amour.

...

Maintenant aimez-vous. Projetez toute cette Lumière sur vous-même en ayant conscience qu'elle va absorber les coins d'ombre qui demeurent encore en vous.

Offrez ensuite cet Amour Lumière immense, cet Amour Universel, à tout ce que vous êtes en tant qu'être de matière, en tant qu'être d'énergie. Vous êtes Amour, vous êtes Lumière, vous êtes Enfant de Dieu Père-Mère, et en vous demeure une particule de Dieu Père-Mère puisqu'Il vous a créé.

Lorsque vous vous aimez, vous donnez également de l'Amour à cette particule de Dieu Père-Mère et vous la faites grandir en vous.

...

Plus vous grandirez, Enfant de la Terre, plus vous serez utile à la vie, plus vous serez utile à ceux qui vous entourent, et plus vous pourrez participer à l'éveil des consciences, à l'accélération du processus qui vous mènera vers votre merveilleuse destinée, vers le nouveau monde tant espéré.

...

Avant de terminer, offrez cet immense Amour Lumière à tous vos frères humains, à vos proches, à tous ceux que vous désirez aider, à ceux qui souffrent dans les guerres, ceux qui souffrent de faim, de froid ou qui n'ont plus rien.

...

Maintenant offrez cet Amour Lumière à votre Mère la Terre, cette si belle conscience, et à votre Père le Soleil.

...

Maintenant nous vous laissons.

Que la paix, la joie et l'Amour inondent vos vies en permanence.

Soyez certains que vous êtes un être merveilleux. Soyez certains que vous allez grandir chaque jour dans l'Amour, dans une nouvelle conscience et que vous pourrez participer, chacun à sa mesure, avec ce qu'il est, à l'avènement du nouveau monde.

Nous vous aimons infiniment et vous disons : à très bientôt ! »

Vous pouvez reproduire ce texte et en donner copie aux conditions suivantes :

- qu'il ne soit pas coupé
- qu'il n'y ait aucune modification de contenu
- que vous fassiez référence à notre site <https://ducielalaterre.org/>
- que vous mentionniez le nom de Monique Mathieu