

## **CONFIGURATION DU GUIDE INTERIEUR**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

La maîtrise de cette expérience revêt une importance fondamentale. Sans elle on ne peut effectuer un ensemble de travaux utiles pour la vie quotidienne et pour des moments exceptionnels dont traitent d'autres expériences de ce livre. Nous recommandons la lecture du thème formatif : «Le guide intérieur».

### **Expérience guidée**

Je me trouve dans un paysage lumineux où j'ai déjà ressenti un grand bonheur. (\*)

Je parviens à voir le soleil qui grandit. Je l'observe sans être gêné. Deux rayons s'en détachent nettement et touchent ma tête et mon cœur.

Je commence à me sentir très léger et à remarquer que je suis attiré par cet astre. Ainsi, suivant les rayons lumineux, je me dirige vers lui.

Je reçois une chaleur douce et bienfaisante du disque énorme qui devient une sphère gigantesque.

Déjà à l'intérieur du soleil, j'inspire et j'expire amplement et profondément. La lumière qui m'entoure, pénètre dans mon corps au rythme de la respiration, me donnant chaque fois plus d'énergie.

Je me sens serein et rayonnant. Alors je demande avec mes meilleurs sentiments, que le guide intérieur se présente devant moi et qu'il le fasse de la manière la plus propice. (\*)

Il me dit qu'il représente ma Force intérieure, mon énergie, et que si je sais m'en servir j'aurai une orientation dans la vie ; j'aurai de l'inspiration et j'aurai de la protection. Mais il faut que je m'efforce de bien le voir et de sentir sa présence avec intensité. (\*)

Je demande au guide de poser ses mains sur mon front et de les maintenir ainsi quelques instants.

Je commence à sentir que du centre de ma poitrine grandit une sphère transparente qui finit par nous englober tous les deux. (\*)

Je dis au guide de faire renaître en moi un amour profond pour tout ce qui existe et de m'accompagner dans la vie en me donnant joie et paix. (\*)

Je l'interroge sur le sens de la vie, et j'attends sa réponse. (\*)

Je l'interroge sur ce qu'est réellement la mort et j'attends sa réponse. (\*)

Je l'interroge sur la valeur de ma vie et j'attends sa réponse. (\*)

Je l'interroge, après réflexion, sur une situation spéciale de ma vie et j'attends sa réponse. (\*)

Je demande au guide de rester toujours à mes côtés dans les moments de doute et d'inquiétude, mais qu'il m'accompagne aussi dans les moments de joie.

Le guide se sépare de moi et se transforme en une grande fleur aux pétales ouverts, qui contraste par ses couleurs avec le fond lumineux du soleil. Puis la fleur commence à changer de formes et de tons, tel un harmonieux kaléidoscope. Alors je comprends qu'il satisfera mes demandes.

Je commence à m'éloigner du brillant soleil, plein de vie et de force.

Et je descends vers le beau paysage par deux rayons lumineux, reconnaissant en moi-même une grande bonté qui cherche à s'exprimer dans le monde de mes semblables. (\*)

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

Répéter l'expérience dans des pratiques successives jusqu'à ce qu'elle soit maîtrisée. Peu importe que l'on voit le guide ou que l'on sente simplement sa «présence». En tout cas, le guide se trouvera configuré chaque fois qu'il sera évoqué de la même manière.