

PREPARATION DE NOTRE CANAL DE LUMIERE CENTRAGE

Position de méditation, dos droit sans être adossé, libre de mouvement.

Se concentrer sur l'espace du coeur, siège de l'âme et l'expanser.

Dire à haute voix :

***En mon âme et conscience, au nom du Je suis ce que Je suis,
AY AM,
Je demande humblement à ma puissante Présence Divine
de venir intensifier mon canal de lumière,
de le purifier, et de l'aligner avec la source Dieu Père-Mère
Maintenant.***

Laisser faire le corps jusqu'à ce qu'il se centre, cela peut prendre quelques minutes.

Exercice très efficace pour préparer une méditation.

Enseignement de Marie

Il faut prendre l'habitude de vous centrer régulièrement, au moins une fois par jour, sur votre âme, car votre âme sait ce qui est bon pour vous, elle sait où elle doit vous conduire et vous pouvez entendre ce qu'elle vous dit.

L'âme est le moteur de votre élévation. Si vous ne vous centrez pas sur votre âme, vous restez dans votre mental qui est souvent empreint d'idées qui ne sont pas les vôtres.

Soyez donc centré sur votre âme lorsque vous vous posez des questions, lorsque vous cherchez votre chemin.