

## La PRESENCE

Elle me Rempli !

Vous venez de prendre conscience, connaissance et découvrir votre Moi Divin appelé La Présence.

**Petite histoire** : lors de votre arrivée sur terre, cette Présence divine (vous), est venue s'incarner en s'enveloppant d'un manteau humain pour devenir un être humain. Cette Présence est alors composée de 95% d'Etre et 5% d'humain.

Mais nous avons oublié cette Présence en nous et en grandissant en tant qu'humain, on est devenu 95% humain et 5% de présence divine !

« L'Humain est imparfait, La Présence elle, est parfaite »

Maintenant que vous savez qu'elle est en vous, que vous l'avez découverte, je vous propose un exercice qui va vous aider à mieux vous connecter à elle et à **mieux la sentir en vous**.

### Exercice 2

- \* Toujours debout. Faire silence et rentrer en Soi.
  - \* Vous allez imaginer votre bassin comme une coupe de fruit.
  - \* Au centre, vers la vessie et le périnée, il y a une petite zone. Cherchez la.
  - \* Pour la ressentir, c'est comme des chatouillis, des gouzis gouzis, une envie de faire pipi, des frissons ..... ou autres du même genre.
  - \* Focalisez votre regard sur cette zone
- 2) \* Observez ce qui se passe dans votre corps
- \* Une sensation douce, délicate, chaleureuse, enveloppante commence à s'épanouir dans tout votre bassin, puis dans vos jambes, votre ventre, votre dos et elle remonte vers votre poitrine.
  - \* Entre le Cœur et le Plexus solaire, il existe une autre petite zone très profonde. On pourra observer que lorsque la Présence va arriver vers cette zone, elle va encore plus s'épanouir, puis elle va monter les étages vers votre cou, votre tête, au-dessus de votre tête, dans vos bras, sortir par vos mains
  - \* Laisser alors votre regard la suivre et remonter tranquillement à hauteur de vos yeux.
  - \* Observer alors que votre regard peut se déplacer loin, dans tous les sens, devant, derrière, en-dehors de chez vous, comme si vous surfiez sur la vague de la Présence.

**Basculement** : observer surtout que ce n'est plus vous qui faite ... mais ELLE.

Vous, vous l'accompagner ! Ah, quel bonheur !