

## C'est quoi se retourner sur soi-même ??

Se retourner sur soi même, c'est se retourner vers son intériorité, vers l'Être (que nous sommes), en nous, la Conscience, universelle, impersonnelle qui gère tous les films de la vie comme pris sur des fichiers informatiques.

Comment y arriver ? Lancer une intention d'intériorisation dans un placement juste et tranquille.

Retourner son regard intérieur vers l'arrière, les yeux fermés et descendre son regard à l'intérieur de soi par le cou jusqu'au niveau du thymus qui se situe derrière le sternum.

Cette technique permet d'approcher la Conscience d'Être qui est centrale et pas du tout développée.

### **J'écoute et j'attends.**

Petit à petit, cet espace que l'on occupe en confiance va se développer si on n'attend rien et on n'anticipe rien (sur plusieurs essais).

Au bout d'un moment, vous sentez que quelque chose que vous ne contrôlez pas par votre mental, se met en place et vous vous sentez plus rempli à l'intérieur de vous-même.

N'attendez pas du spectaculaire, cela se fait en douceur, à votre degré de compréhension et de ressenti.

Vous sentez une certaine puissance à l'intérieur de vous.

Une fois que cette Conscience d'Être est connectée à votre petit moi vous pouvez l'activer directement en stimulant votre regard intérieur.

J'espère que cette clarification vous convient.