

La Voie de la tortue - Pratique quotidienne

Si possible à 6h30 et/ou 18h30 heure locale ou quand vous le pouvez

- ❖ Respirer avec conscience :
 - à l'inspiration capter l'énergie d'amour tout autour de vous
 - à l'expiration la rayonner

- ❖ Formuler l'intention en son âme et son cœur :

*« En traversant le point lumière, je me mets au Service de la Source.
Par la puissance de mon amour, la terre et les habitants
des 4 règnes se régénèrent (minéral, végétal, animal, humain).
Nous sommes accomplis. »*

- ❖ Pour accéder à la Source (espace sacré de tous les possibles) :

- 4 respirations : le Silence s'installe
- 4 respirations : la Sensation domine
- 4 respirations : la Sagesse afflue
- 4 respirations : je me mets au Service
- Prendre une grande inspiration et à l'expiration plonger au centre du double 8 dans le point lumière pour le traverser et rejoindre la SOURCE (voir logo)



- ❖ Dans la Source :

- S'émerveiller de la perfection de toutes créations. L'univers est beauté, paix et sagesse
- La nourrir de son amour
- S'y vivre en pleine santé, ses rêves accomplis

- ❖ Pour ressortir, prendre une grande respiration puis traverser le point lumière

- ❖ Prendre conscience que tout en soi est lumière, amour, force et beauté

La voie de la tortue est à pratiquer si possible tous les jours. Le temps que vous souhaitez. Ne modifiez rien au chemin d'accès, ni à l'intention. C'est eux qui nous re-lient tous dans la même unité et nous permettent de co-créer un égrégora de régénération puissant. MERCI.