

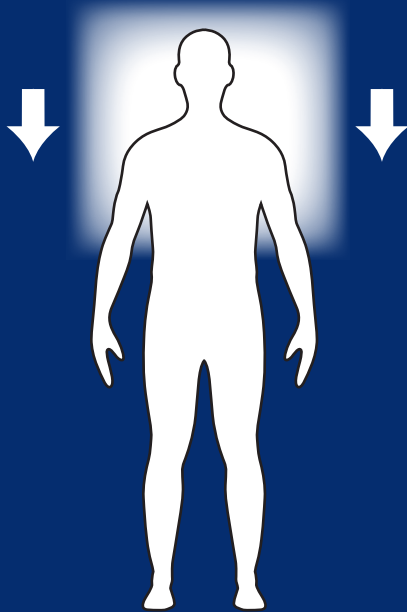
RITUEL DE PROTECTION

(à faire tous les matins et plusieurs fois dans la journée si vous sentez le besoin)

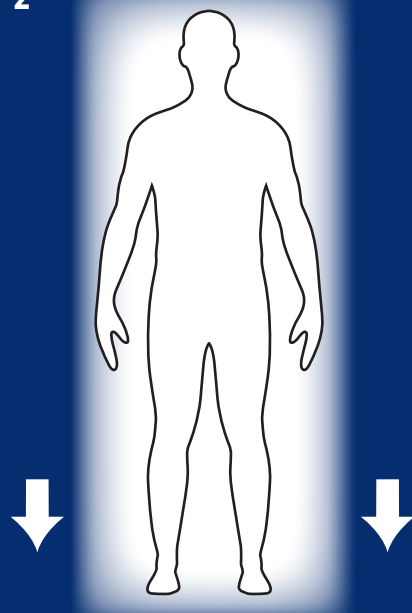
Debout, fermez les yeux,
et visualisez une lumière très blanche
descendant sur vous de la tête jusqu'aux pieds
de façon droite comme ci-dessous.
Vous pouvez vous aider de vos bras en les mettant
au-dessus de votre tête et vous les faites descendre
doucement en même temps que la lumière.

Une fois enveloppé(e) par la lumière
restez 1 minute environ.
Et avec plus d'expérience, essayez
de respirer cette lumière
en la diffusant dans vos poumons.

1



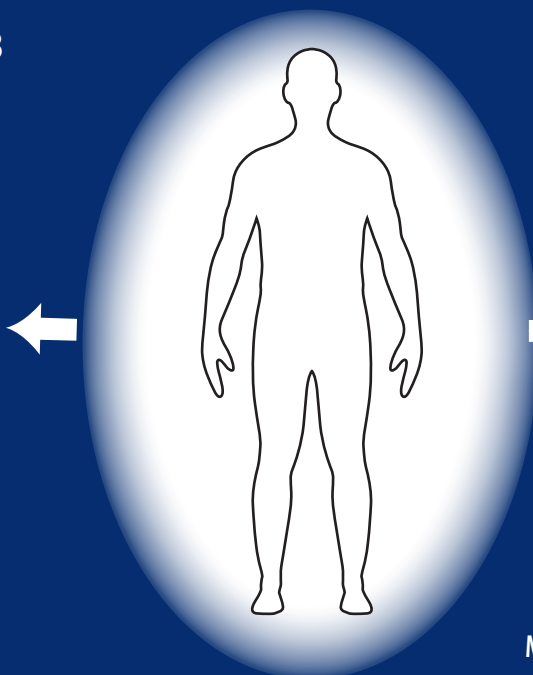
2



Puis imaginez que la colonne de lumière
se transforme en cercle d'environ 1 m de diamètre
dont vous êtes entièrement dedans.
Restez 1 minute ainsi.

Puis imaginez que ce cercle s'agrandisse
et qu'il fasse environ 3 mètres de diamètre.
Vous êtes toujours à l'intérieur, intouchable.
Restez encore 1 minute. Puis ouvrez les yeux.
Vous pouvez aller à vos occupations.

3



4

