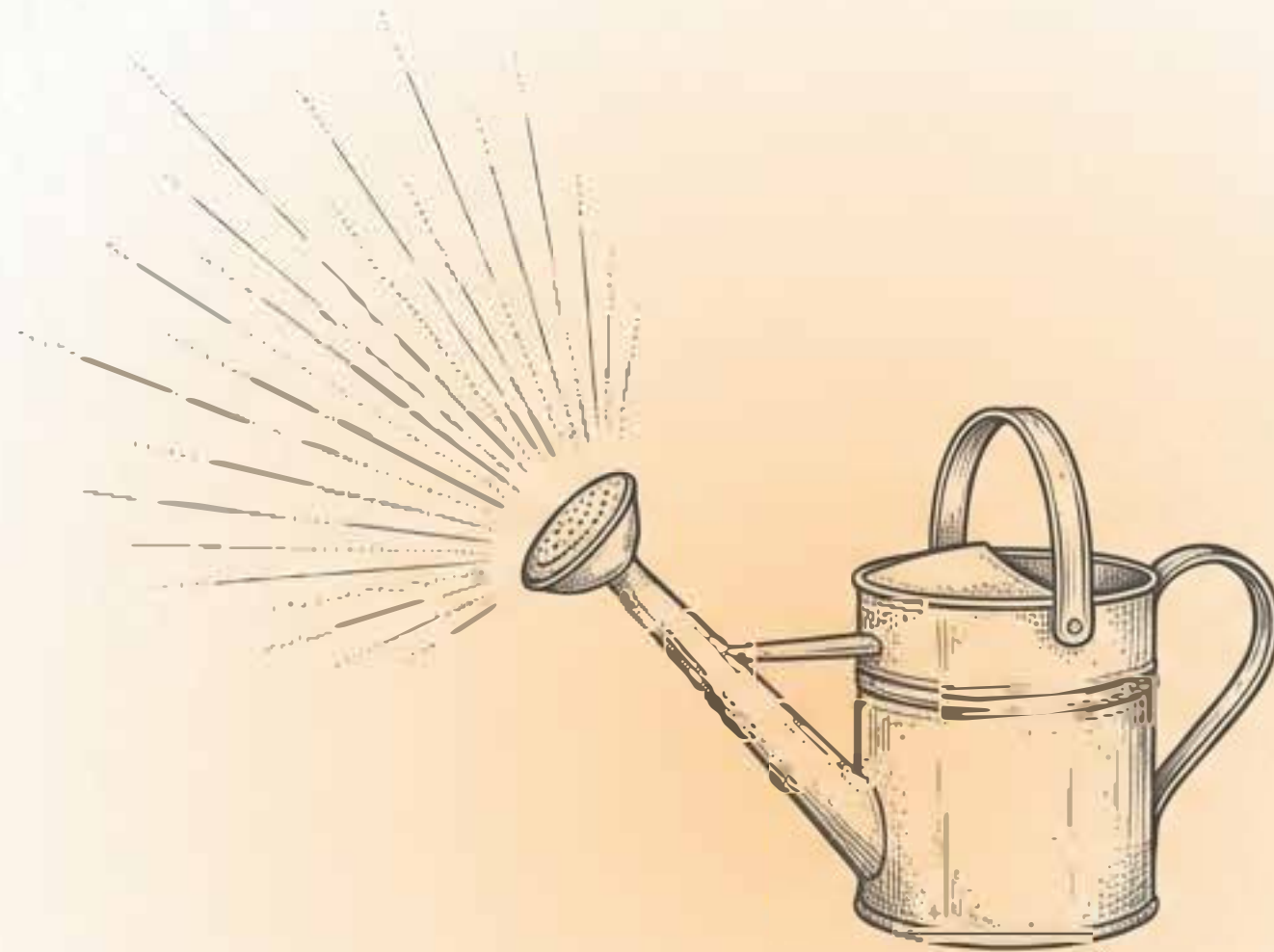




Arrosage et pratique solaire

Guide de visualisation pas à pas

Une méthode pour apaiser le mental et cultiver la sagesse intérieure.



Préparation et ancrage

- 1. Concentrez-vous à l'intérieur d'une narine. Trouvez le point d'appui où l'air frappe la cloison nasale.
- 2. Observez simplement votre respiration dans cette zone sensible.
- 3. Changez de narine et répétez l'observation.

Approfondissez la respiration pour décrisper le corps et diluer les tensions de la journée.

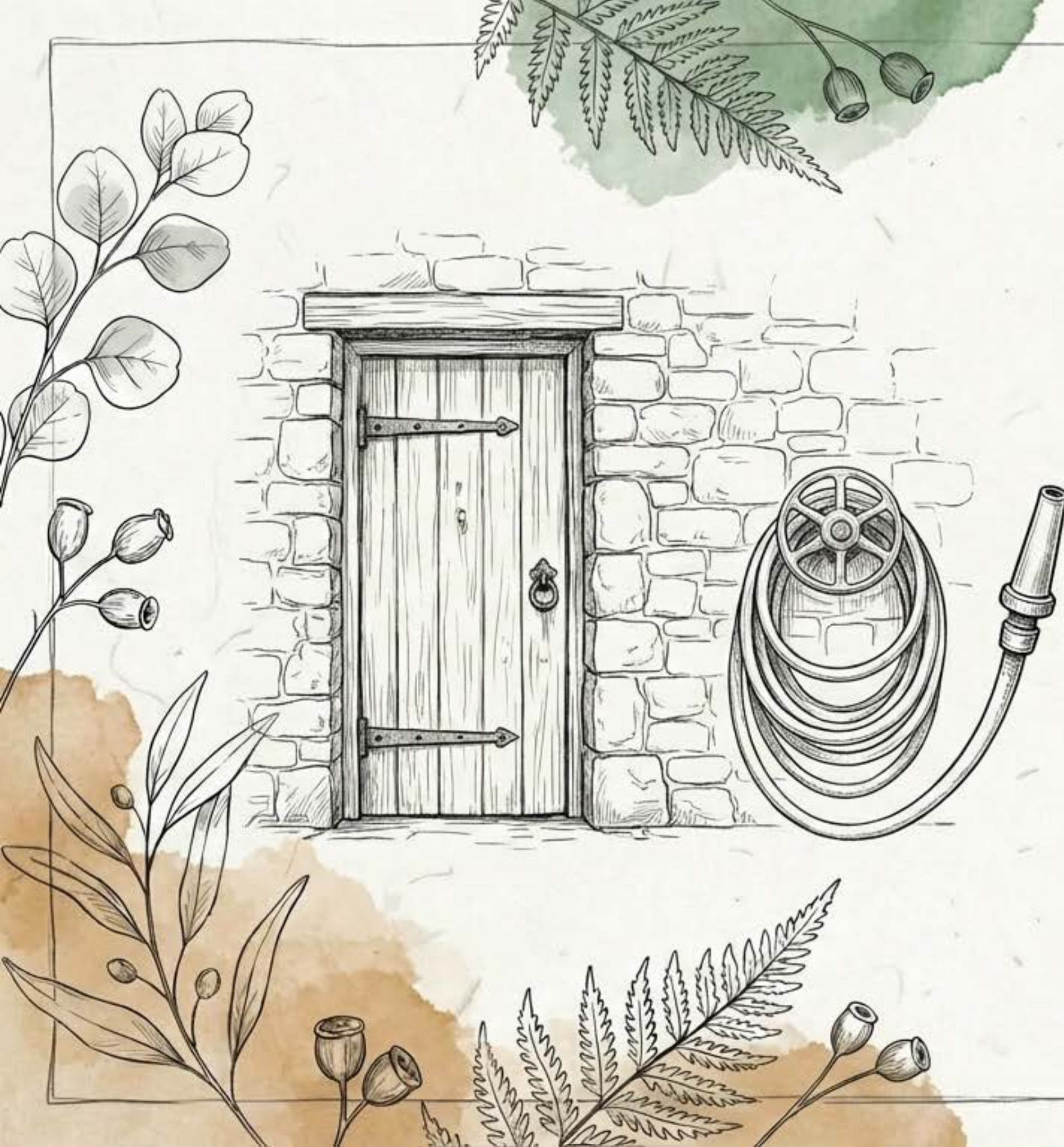
La projection mentale

Déplacez votre conscience le long de l'arête du nez jusqu'au milieu du front.

 Zone de visualisation



Projetez-vous maintenant dans une forêt. Le soleil traverse les branches. Vous marchez sur un sentier, entouré par les odeurs et les sons de la nature, jusqu'à apercevoir une plaine en contrebas.



L'entrée dans l'enceinte

- ❖ Dans la plaine, ouvrez la porte en bois du mur d'enceinte. Vous trouvez un tuyau d'arrosage de plusieurs dizaines de mètres.
- ❖ Saisissez le tuyau et réglez l'embout sur « brumisateur ». Ouvrez le robinet.
- ❖ Vous êtes prêt à traverser les différentes portes du jardin.

Le rouge des coquelicots

- ❖ Ouvrez la première porte. Avancez dans l'allée centrale.
- ❖ De chaque côté, un champ de coquelicots.
- ❖ Arrosez à gauche, arrosez à droite. Imprégnez-vous de la couleur rouge vibrante tout en marchant tranquillement.



The background of the entire page is a soft, textured watercolor wash in shades of yellow and orange. Overlaid on this are several botanical line drawings. In the center-right, a cluster of yellow buttercup flowers is shown, with two fully open and two as buds. The flowers have five petals and a prominent central stamen. To the left of the text, there are several smaller buds on thin stems. At the bottom, there are drawings of fern-like leaves and more buds. In the top right corner, there are small, delicate flowers on a stem. The overall style is elegant and artistic, typical of a botanical field guide or a decorative book page.

L'or des boutons d'or

- ❖ Ouvrez la porte suivante.
- ❖ L'espace est rempli de boutons d'or.
- ❖ Arrosez délicatement à gauche et à droite. Remplissez-vous de ce jaune doré. Laissez la couleur vous pénétrer à mesure que vous avancez.

Le jaune des jonquilles

- Passez la nouvelle porte.
- Des jonquilles s'étendent de part et d'autre.
- Faites briller les plantations avec votre jet léger. Ressentez la vibration de la couleur jaune en arrosant à gauche et à droite.





Le vert de la luzerne

- ❖ Ouvrez la porte suivante pour continuer l'allée.
- ❖ Un champ de luzerne verdoyante.
- ❖ Arrosez ce tapis végétal. Imprégnez-vous profondément de la couleur verte. À gauche, puis à droite.



Le bleu des bleuets

- Franchissez la porte suivante.
- Des bleuets parsèment l'espace.

Arrosez délicatement. Laissez la couleur bleue vous envahir. Saturez votre regard de cette teinte tout en balayant l'allée de votre brume d'eau.



La profondeur des violettes

- ❖ Ouvrez l'avant-dernière porte.
- ❖ Des violettes tapissent le sol.
- ❖ Arrosez à gauche et à droite.
Remplissez-vous de cette belle
couleur violette. Sentez la
richesse de cette nuance en
avançant vers le fond.





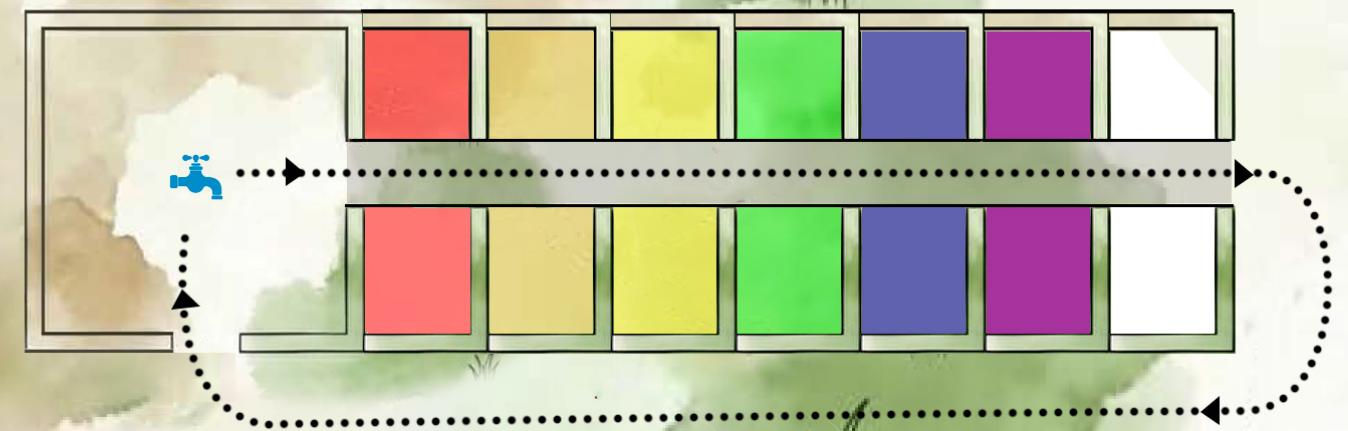
Le blanc solaire des marguerites

- Ouvrez la dernière porte.
- Des marguerites blanches au cœur jaune.
- Arrosez en vous imprégnant de cette couleur blanche, éclatante et solaire. Ressentez la lumière brillante de ces fleurs.



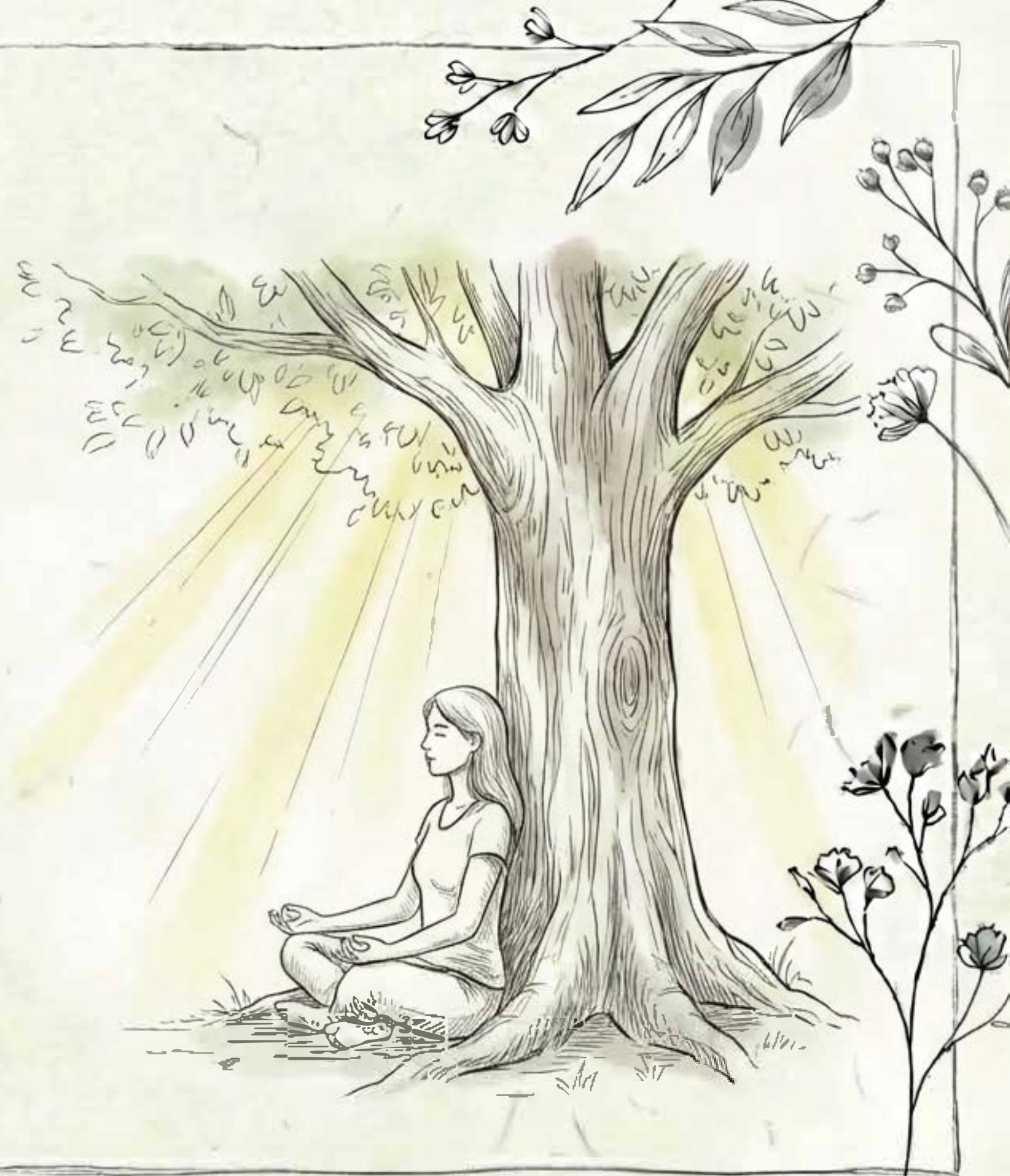
La fermeture du cycle

1. Arrivé au bout, posez le tuyau au sol et sortez du bâtiment.
2. Contournez le bâtiment par la droite en marchant dans l'herbe verte.
3. Revenez à la première porte d'entrée, fermez le robinet d'eau.
4. Quittez l'enceinte et dirigez-vous vers une petite colline ensoleillée.



L'assise solaire

- Sur la colline, trouvez un arbre protecteur.
- Asseyez-vous confortablement, le dos appuyé contre le tronc.
- Fermez les yeux dans votre visualisation et revenez à l'observation physique du souffle dans vos narines.

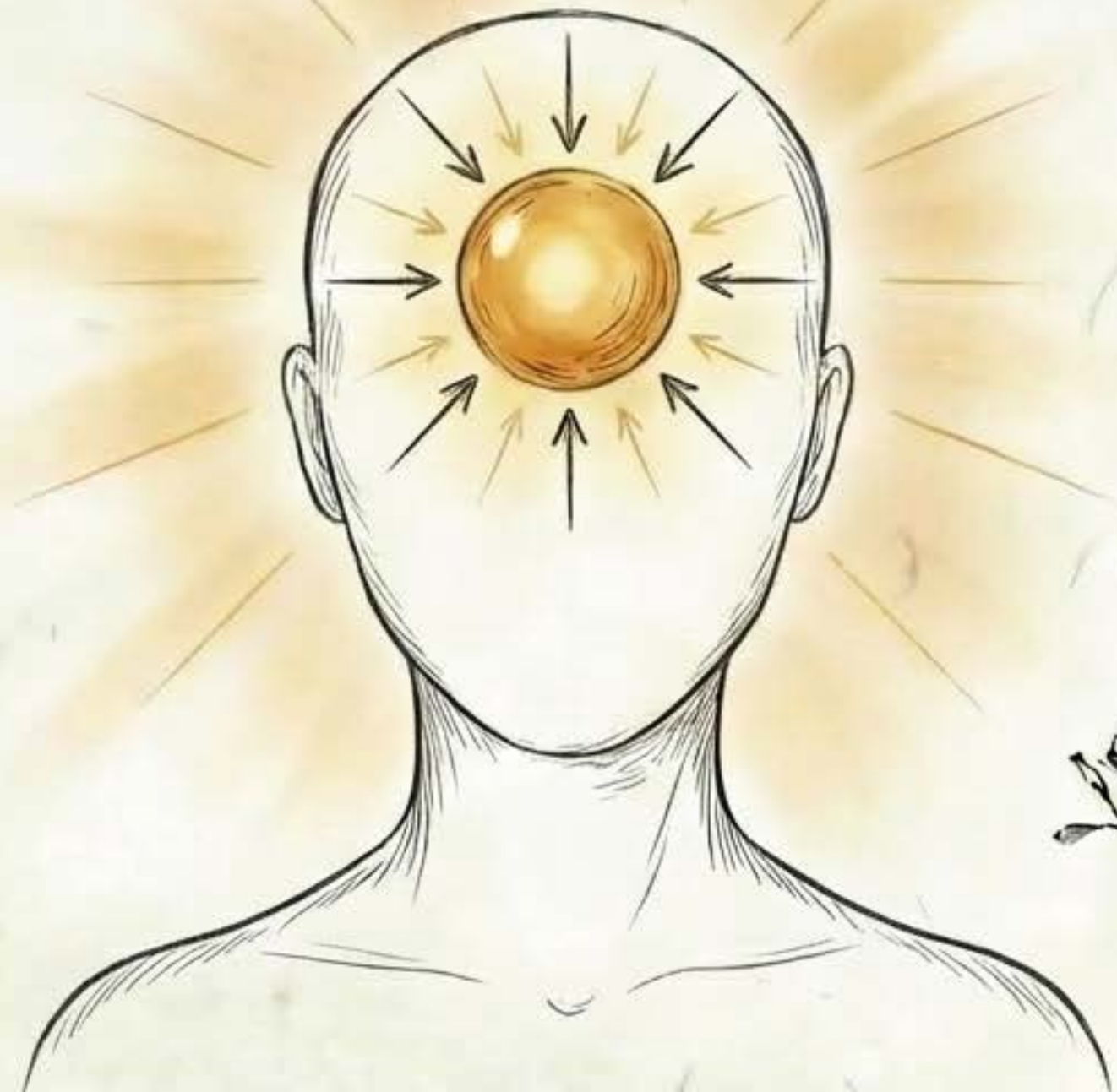


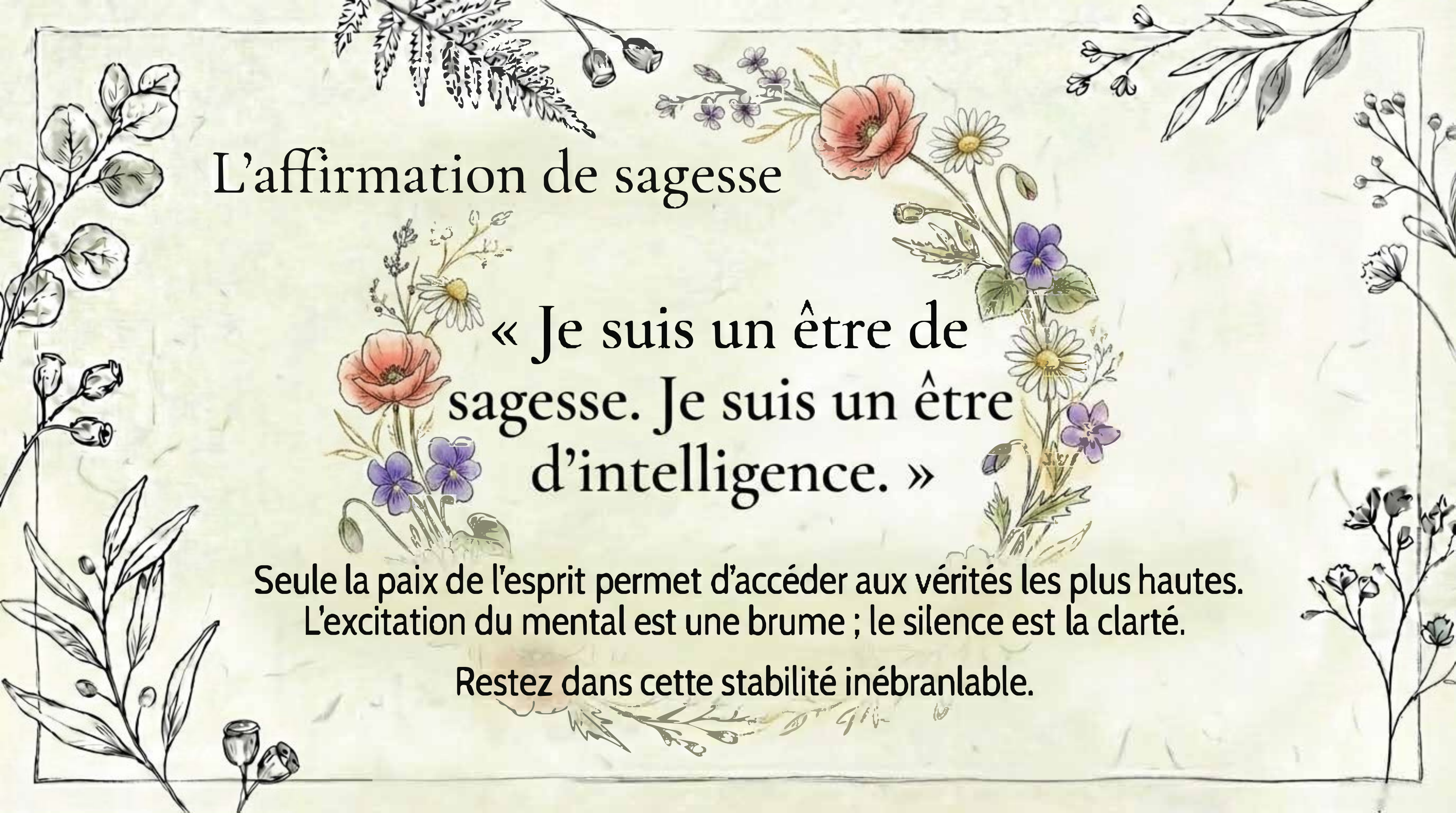
La respiration du feu spirituel

Inspirez l'énergie et la lumière environnante vers le centre de votre tête (le soleil psychique).

Expirez comme si vous souffliez sur des braises pour attiser le feu intérieur.

Nourrir, fortifier et éclaircir le centre de votre esprit.





L'affirmation de sagesse

« Je suis un être de
sagesse. Je suis un être
d'intelligence. »

Seule la paix de l'esprit permet d'accéder aux vérités les plus hautes.
L'excitation du mental est une brume ; le silence est la clarté.

Restez dans cette stabilité inébranlable.