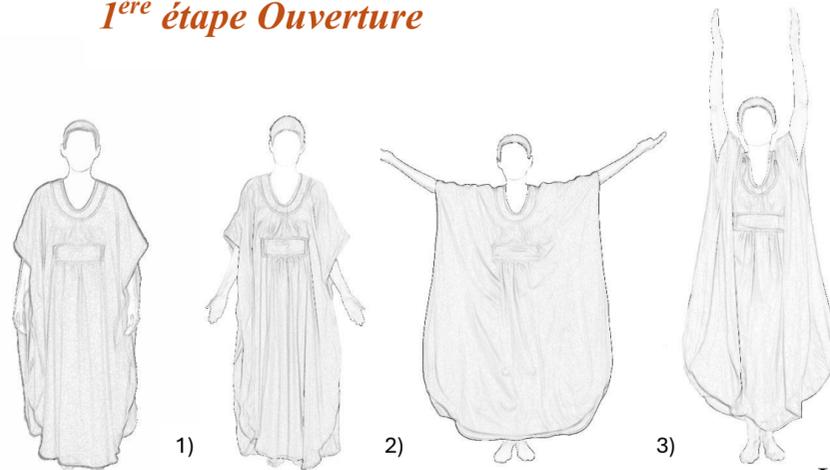


PRIÈRE du « NOTRE PÈRE » en MOUVEMENT

1^{ère} étape Ouverture



1) Prends le temps de bien poser tes pieds sur le sol. Pose le poids de ton corps sur le sol et entre en contact avec la Mère. Ouvre les bras devant toi et dis consciemment :

« Père ».

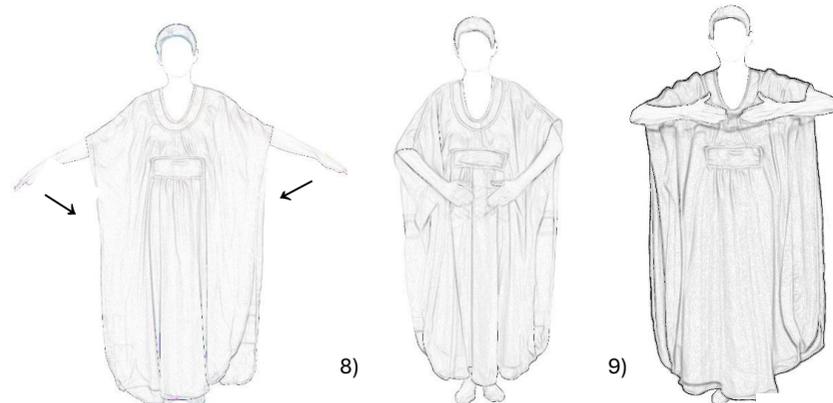
2) Élève consciemment tes bras vers le ciel et dis une seconde fois :

« Père »

3) Lorsque tes bras sont au plus haut, relie-toi à l'infiniment grand et dis une troisième fois :

« Père »

3^e étape La remontée vers le Père.



8) Accueille les bénédictions de la Mère et fais remonter son énergie par tes pieds, tes jambes en accompagnant le mouvement avec tes mains jusqu'au ventre. Une fois que tes mains sont à hauteur du ventre, dis :

« Donne-moi le pain quotidien. »

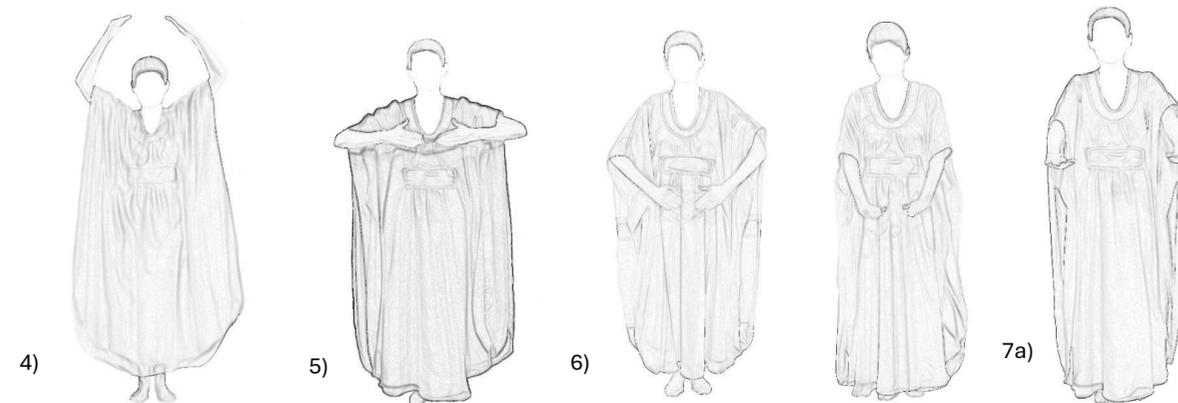
9) Continue de remonter, doucement et en conscience. En arrivant devant le cœur, dis :

« Pardonne mes offenses »

10) Lorsque tes mains arrivent au niveau de ta tête, dis :

« Ne me soumet pas à la tentation. »

2^e étape Accueillir les énergies divines



4) En descendant doucement les mains, accompagne le flot de Lumière qui vient de l'infini. Imagine la Lumière du Père qui entre dans ta tête et dis :

« Que ton Nom soit sanctifié. »

5) Continue de descendre doucement et consciemment les mains accompagnant la Lumière jusque dans ton cœur. Lorsque tes mains sont à la hauteur du cœur, dis :

« Que ton règne vienne. »

6) Toujours en descendant les mains, tu accompagnes la Lumière du Père jusque dans ton ventre et dis :

« Que ta volonté soit faite. »

7a) Tes mains continuent de descendre et finissent par s'écarter, tournées vers la terre. Après avoir accueilli la Lumière du Père en toi, tu la laisses descendre dans tes jambes pour toucher la terre.

7b) En ouvrant les bras, laisse la Lumière se répandre sur toute la terre et dis :

« Sur la terre comme au ciel. »

Après avoir fait descendre à travers soi les énergies du Père, on peut faire remonter toutes les énergies de la Mère pour les faire entrer dans l'infini.

C'est le mouvement inverse du précédent qui permet un équilibre majeur de tous les règnes en soi.

11) Parvenue au sommet de la tête, les deux mains s'ouvrent vers l'extérieur, comme si tu ouvrais un voile et le repoussais de chaque côté de ton corps. Descends doucement les bras de chaque côté, en conscience, et dis :

« Délivre-moi du mal. »

12) Ramène tes bras sur ta poitrine, croisés au niveau du cœur et dis :

« Amin »