

## Visualisation des Disques

(3 min. 56 s)

[5@302]

1. Focalisant la conscience aussi haut que possible dans la tête, prononçons le Mot Sacré.

**OM**

2. Ensuite faisons le court et intense exercice de visualisation suivant :

- a. Imaginons un sentier de lumière dorée conduisant de l'endroit où nous sommes à une large porte à deux battants.
- b. Puis, voyons, roulant le long de ce sentier, un disque ou une roue rose que nous lançons devant nous et qui finit par disparaître par la porte.
- c. Lançons ensuite sur le même chemin un disque vert vif suivi d'un disque d'un jaune d'or, qui disparaissent tous deux de la même façon.
- d. Puis envoyons un disque, ou une roue, d'un bleu électrique rayonnant, qui roule le long du Sentier doré, mais ne passe pas par la porte, et reste devant elle, la cachant aux regards.
- e. Ensuite, imaginons-nous nous tenant devant le disque d'un bleu électrique, après avoir parcouru le sentier doré, et là, méditons sur les mots suivants :

Je suis moi-même le Chemin,  
je suis la porte.

Je suis le Sentier doré

et dans la lumière de ma propre lumière  
je foule le Chemin ;

j'entre par la porte.

Je me retourne

et rayonne.