

Exercice de l'Étape Douze

Mettez-vous debout, les pieds écartés et les bras à vos côtés. Penchez-vous vers l'avant, les mains entre vos jambes, paumes vers le sol et les doigts effleurant à peine le sol. Inspirez par le nez. Commencez à vous redresser en amenant vos bras sur vos cuisses. Montez les bras en direction de la tête et expirez lorsque vous arrivez à la hauteur du cœur. Alors que vous continuez à lever les bras en direction du plafond, arquez votre dos, penchez la tête en arrière et regardez vers le plafond. Expirez complètement par la bouche en faisant un son de type « ahhh » ou « ohhh ». Alors que vos mains s'étendent le plus haut possible, imaginez que vous vous connectez à l'énergie des étoiles. Redescendez maintenant les mains depuis le sommet de votre tête en descendant sur votre visage, comme si vous le nettoyez avec l'énergie des étoiles. Continuez à descendre vos mains en direction de votre cœur. Lorsque vous arrivez à la hauteur du cœur, inspirez. En continuant d'inspirer par le nez, continuez à descendre vos mains en direction de vos pieds de manière à ce que vous vous trouviez dans une position qui vous permette d'inspirer profondément. Imaginez que de l'eau tombe sur votre corps ; vous vous nettoyez et vous vous purifiez dans la douche d'eau de lumière de l'esprit. Expirez et répétez l'exercice.

Lorsque vous amenez vos mains vers le sol, vous honorez l'énergie de la Terre et vous respirez la substance de la Terre. Lorsque vous redressez votre corps, vous vous élevez et expirez vers les cieux. Vous vous nettoyez ensuite avec la perfection de votre amour et de votre esprit et vous les ramenez ensuite à nouveau vers la Terre. Visualisez votre cercle de conscience, de responsabilité et d'expérience. Soyez reconnaissant pour cette sphère et pour toutes les personnes qui en font partie.

Déclarations de l'Étape Douze

- « Je partage mes talents et embrasse ceux des autres.»
- « Je retrouve les talents que j'avais rejetés et les offre aux autres»
- « Je ne fais qu'un avec le cercle de la vie »
- « Je me fonde dans la trame de la vie »
- « Mon cercle d'amour et de connaissances s'élargit avec perfection ».

Exercice de l'Étape Douze

