



Exercice spirituel

Le parachute en or :

Accueillir les changements !

Si tu fais face à une nouvelle expérience et que tu te sens nerveux, anxieux ou hésitant, arrête-toi et chante *HU* pendant quelques minutes.

Durant ta contemplation, observe la situation depuis en haut, le point de vue de l'Âme. Puis imagine-toi en train de descendre vers la situation en flottant sous un parachute doré. Le parachute est la guidance du MAHANTA qui te transporte en toute sécurité dans la situation, avec grâce et amour.

Avec le MAHANTA à tes côtés, imagine-toi en train d'apprendre tout ce que tu peux de cette situation.

- *Lettre de la Lumière*, avril 2022