

Entraînement à la mise en condition pour l'intention de guérison ou d'accomplissement.

1. Choisissez un espace favorisant l'envoi et la réception d'intentions

- De nombreuses études scientifiques ont démontré que l'envoi ou la réception d'une intention fonctionnent beaucoup plus rapidement et beaucoup plus efficacement lorsque vous utilisez chaque fois le même espace.
- Pour envoyer ou recevoir des intentions, choisissez un endroit confortable où vous pouvez vous asseoir dans le calme et méditer.

2. Concentrez-vous et ayez l'esprit affûté grâce à une exercice de respiration pour développer la "cohérence du cœur"

- Pratiquer le maintien d'une concentration constante dans l'instant présent et de vous concentrer sur vos cinq sens, en vous entraînant lorsque vous vous adonnez à vos activités quotidiennes.
- Asseyez-vous sur une chaise et adoptez une position confortable.
- Respirez lentement et de manière rythmique en inspirant par le nez et en expirant par la bouche (éjectez lentement tout l'air contenu dans vos poumons), et ce, en veillant à ce que vos temps d'inspiration et d'expiration soient parfaitement similaires.
- Détendez bien votre ventre jusqu'à ce qu'il soit légèrement protubérant, puis faites-le rentrer lentement comme si vous vouliez qu'il entre en contact avec votre dos. Cet exercice vous permettra de respirer par votre diaphragme.
- Pratiquez cet exercice durant 5 minutes, puis observez ce qui se produit. Ensuite, augmentez progressivement la durée de cet exercice et portez-la à 7 ou 10 minutes. **Guide ci-joint "Comment travailler la cohérence du cœur"**
- Concentrez toute votre attention sur votre respiration, puis faites lentement l'inventaire de vos cinq sens.
- À quoi ressemble le moment présent ? A-t-il un son particulier ? Quel est son goût ? Son odeur ? Comment le ressentez-vous ? Pratiquez cet exercice à maintes reprises

3. Établissez une connexion

Le fait de vous concentrer essentiellement sur le cœur ou sur les sentiments compatissants d'autrui constitue un puissant moyen de créer et partager un « hyper cerveau » entre tous les membres du groupe.

4. Soyez compatissant

- Utilisez les méthodes suivantes pour susciter un sentiment de compassion universelle dans le cadre de votre groupe de Pouvoir du huit : Concentrez votre attention sur votre cœur, comme si vous étiez en train de lui envoyer un faisceau de lumière.
- Observez cette lumière qui se répand de votre cœur vers le reste de votre corps.
- Envoyez une pensée aimante en direction de vous-même, telle que: « J'espère aller bien et être libéré de toute souffrance. »
- Lorsque vous expirez, imaginez qu'une lumière blanche surgit de votre cœur et se propage vers l'extérieur. Ce faisant, pensez de la manière suivante : « J'apprécie la gentillesse et l'amour de toutes les créatures vivantes. J'espère que tous les autres

êtres vont bien. » Comme les bouddhistes le recommandent, pensez tout d'abord à ceux que vous aimez, puis à vos bons amis.

- Pensez ensuite à vos connaissances et, enfin, à ceux que vous n'aimez pas du tout.
- À chaque étape, pensez en ces termes: «Puissent-ils être heureux et libérés de toute souffrance. »

5. Dites à l'univers exactement ce que vous souhaitez

Formulez des intentions très spécifiques et très dirigées — plus elles sont précises et détaillées, mieux c'est. Si vous essayez de guérir le quatrième doigt de votre main gauche, précisez de quel doigt il s'agit et, si possible, spécifiez le problème qui lui est associé. Formulez votre intention dans sa totalité et incluez dans cette déclaration ce que vous aimeriez changer, où, quand, comment et dans la vie de qui. N'utilisez pas de négation car votre subconscient ne sais l'interpréter, utilisez des demandes positives. Ne dites pas : "je ne veux plus de telle maladie pour X" mais plutôt " Mon intention est que X obtienne la guérison totale de tous les symptômes de la maladie Y, que toutes maladies disparaissent de son corps, que tout son corps soit régénéré afin qu'il retrouve santé, et autonomie parfaites pour vivre dans la joie, le bonheur et l'amour"

Faites un vœu et engagez-vous auprès de votre groupe — publiquement et à voix haute — à faire tout ce qui est en votre pouvoir pour transformer cette intention en une réalité.

6. Répétez mentalement

La meilleure façon d'envoyer une intention consiste à visualiser — avec vos cinq sens — le résultat que vous souhaitez obtenir. Vous pouvez créer des images mentales pour tout ce que vous espérez: une nouvelle maison, un nouvel emploi, une nouvelle relation, un esprit plus sain ou un corps en meilleure santé. Projetez-vous et imaginez-vous (ou la cible de votre intention) totalement impliqué dans cette nouvelle dimension de votre vie que vous souhaitez créer. La visualisation n'est pas un phénomène strictement visuel. Parmi nous, certains ont de grandes capacités de kinesthésie, ce qui leur confère une forme de sensibilité très aiguë, tandis que d'autres ont une nature plus auditive, ce qui les incite à penser et réagir en fonction des sons. Votre répétition mentale dépendra des sens qui sont le plus développés dans votre cerveau.

7. Croyez fermement en ce processus

Ne laissez pas votre esprit rationnel vous dire que l'envoi d'intentions ne fonctionne pas. Gardez sans cesse à l'esprit le résultat que vous souhaitez obtenir et n'envisagez jamais la possibilité d'un échec. Certaines études sur l'intention ont démontré que la puissance de conviction permettait d'accomplir des actes remarquables.

8. Faites ce qu'il faut préalablement pour être dans la meilleure forme pour les séances d'intentions.

Dites-vous que vous faites un cadeau d'amour à celui à qui vous envoyez une intention et pas un cadeau empoisonné. Soyez conscient que vous allez vous connecter à l'amour vous le bien d'autrui mais aussi pour le vôtre, vous allez rentrer dans un bain d'amour qui vous fera autant de bien qu'à la personne cible d'intention de guérison.