

Lulumineuse



Les
entraînements
de la
conscience

Le guide précieux et pratique pour accéder
aux plans supérieurs de la réalité



Les entraînements de la conscience

Lulumineuse

Ce livre n'est pas un énième ensemble de méthodes pour améliorer vos capacités. Il offre une exploration fascinante des potentiels innés qui résident en chacun de nous, à travers le prisme millénaire de la science initiatique. En alliant sagesse et approche pratique, il vous invite à révéler les trésors cachés en vous, tout en établissant une connexion consciente avec les dimensions subtiles de la Création. Les initiations proposées, faciles à intégrer dans votre quotidien, vous ouvriront les portes des mystères les plus profonds de l'existence. Préparez-vous à un voyage intérieur captivant qui transformera votre perception et vous conduira à la découverte de votre véritable essence.

Vers les Cimes de la Conscience : Les 30 portes de la réalisation intérieure

Recevoir un éclairage pour une personne • Soulager une douleur instantanément • Œuvrer avec l'intelligence supérieure • La fenêtre vibratoire • Entrer dans le monde des synchronicités • Accroître la clarté intérieure • Ouvrir et amplifier sa réception subtile • Le tableau des visions intérieures • Première et deuxième marches initiatiques à la télépathie • Voyages initiatiques multiples • La pyramide énergétique • Écrire sous l'inspiration • Le vide de la sagesse • La rétrocognition • La psychométrie • L'art subtil de poser les questions • Développer les énergies sensorielles • Technique de soin universelle • Calmer la tempête intérieure • Le plus grand blocage • Le chemin intérieur des strates supérieures • Chasser la peur • L'image de soi-même • Cultiver le discernement • Élever son regard au quotidien...

ISBN : 978-2-38564-126-9



9 782385 641269

16,95 euros
Prix TTC France



Lulumineuse

Les entraînements de la conscience

Le guide précieux et pratique pour accéder
aux plans supérieurs de la réalité



Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Stéphanie Viards
Correction : Marie Piquet
Maquette : Évelyne Nobre
Couverture : Élise Bonhomme

© 2025 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-38564-126-9



SOMMAIRE

LES ENTRAÎNEMENTS	9
Recevoir un éclairage pour une personne	11
Recevoir un message grâce au langage corporel	15
Soulager une douleur instantanément	21
Rester disponible, œuvrer avec l'intelligence supérieure	25
Soin et éclairage	31
La fenêtre vibratoire à connaître	39
Entrer dans le monde des synchronicités	43
Accroître la clarté intérieure	51
Ouvrir et amplifier sa réception subtile	59
Conscientiser sa causalité	65
Le tableau des visions intérieures	73
Première marche initiatique à la télépathie	81

Voyages initiatiques multiples	89
Deuxième marche initiatique à la télépathie	97
La pyramide énergétique.....	103
Écrire sous l'inspiration.....	107
Le vide de la sagesse	115
La rétrocognition.....	123
La psychométrie	129
L'art subtil de poser les questions.....	135
Développer les énergies sensorielles	141
Technique de soin universelle	149
Calmer la tempête intérieure	155
Le plus grand blocage	159
Le chemin intérieur des strates supérieures.....	165
Chasser la peur	171
L'image de soi-même	175
Cultiver le discernement.....	179
Philosopher, élever son regard au quotidien.....	183
CONCLUSION.....	189

A decorative header featuring several small, light-colored stars and dots scattered across the top of the page.

C

hers amis en quête de Lumière et de Vérité,

C'est avec une profonde joie et une humble gratitude que je vous présente cet ouvrage, une véritable invitation à plonger au cœur de la discipline de l'esprit et à transcender les limites des sens inférieurs. Dans un monde où les distractions abondent et où la superficialité règne parfois en maîtresse, il est essentiel de se tourner vers l'intérieur, d'ouvrir les portes de notre être et d'éveiller les sens subtils qui nous connectent aux dimensions éthérées de l'existence.

Ce livre est un guide précieux, un recueil de pratiques et d'exercices qui vous permettront d'accéder aux plans supérieurs de la réalité. À travers des techniques de purification, de maîtrise et de télépathie, vous serez conduits sur le chemin de l'harmonisation,

non seulement avec vous-mêmes, mais aussi avec l'Univers tout entier. Chaque page vous invite à entreprendre des voyages initiatiques, à explorer les profondeurs de votre âme et à établir une reliance sacrée entre les mondes physiques et subtils.

La recherche d'harmonie, chers amis, commence en vous. Elle s'étend à votre environnement immédiat, à la beauté de la nature qui vous entoure, et à l'Absolu qui guide vos pas. En vous engageant dans cette exploration intérieure, vous découvrirez des vérités cachées, des visions éclairées et une guérison universelle qui transcende les frontières de l'individu. Chaque exercice proposé ici a été soigneusement révélé pour éveiller votre potentiel latent, vous aidant à redécouvrir les talents innés que vous portez en vous.

Ce livre est une proposition essentiellement pratique, destinée à enrichir votre vie quotidienne et à nourrir votre évolution personnelle. En développant l'art subtil de l'expansion de la conscience, vous toucherez à une dimension plus vaste que vous-mêmes, et vous apprendrez à danser avec les rythmes de l'existence. Les enseignements que vous trouverez ici ne sont pas de simples théories, mais des pratiques vivantes, ancrées dans la tradition spirituelle profonde universelle qui

a traversé les âges et qui renaît aujourd'hui sous une nouvelle lumière, afin de continuer à inspirer et à guider ceux qui aspirent à une compréhension plus élevée de leur place dans le cosmos.

Ouvrez votre cœur et votre esprit à ces enseignements, et permettez à la sagesse qui en émane de vous accompagner sur le chemin de votre propre réalisation. Vous êtes sur le point d'embarquer dans une aventure transformante qui, j'en suis convaincue, vous rapprochera de l'essence même de votre être. En partageant ces pages avec vous, je n'espère rien d'autre que de contribuer à votre voyage personnel vers la Lumière, la paix intérieure et l'harmonie universelle.

Avec toute ma bienveillance,

Lumineuse

A decorative arrangement of stars and dots in the upper half of the page. There are four four-pointed stars and two dots scattered across the top section.

**LES
ENTRAÎNEMENTS**

A decorative arrangement of stars and dots in the lower half of the page. There are four four-pointed stars and two dots scattered across the bottom section.



Recevoir un éclairage pour une personne

Je vous propose un exercice simple et accessible, destiné à recevoir un message concernant une personne. Le but de cette pratique doit dépasser tout intérêt personnel, cet acte devant être mué par un Amour profond et authentique. Avant de commencer, je tiens à souligner l'importance d'aborder cet exercice dans un état émotionnel et mental serein, idéalement équilibré. Il est recommandé de ne pas être submergé par des émotions pesantes ou distrait par une multitude de pensées. Afin de vous assurer une sérénité intérieure, adoptez des exercices simples de relaxation, respiration

et méditation. Cette pratique s'effectue de manière tout à fait naturelle.

Prenons l'exemple d'une amie qui, lors d'une conversation avec vous, évoque sa mère. Peu importe que vous ayez ou non eu l'occasion de rencontrer cette personne. Parfois, il est même plus facile de ressentir un être que vous ne connaissez pas personnellement. Cela évite que votre esprit soit influencé. De même, si l'évocation de la mère de votre amie vous fait penser à votre propre mère, soyez attentif et détachez-vous de cette pensée, car vous pourriez, sans le vouloir, tromper votre réceptivité. Laissez libre cours à votre inspiration lumineuse et visualisez intérieurement sa mère dans une situation du quotidien. Vous pourriez l'imaginer en train de nettoyer la salle de bains, se tenant le dos, qui semble la faire souffrir. Cette inspiration peut vous sembler surprenante, pourquoi ce lieu ? Pourquoi cette douleur au dos ? L'inspiration est la capacité non pas à inventer, mais à recevoir une information d'un plan subtil. Pour recevoir l'inspiration des plans subtils supérieurs, notre intention doit elle aussi être supérieure. C'est-à-dire désintéressée, lumineuse, empreinte de sagesse et animée par un profond dévouement intérieur.

Gardez à l'esprit que cet exercice doit se dérouler naturellement en vous. Songez à une situation de la vie quotidienne et à la personne en train de la vivre. Laissez l'inspiration vous guider sans forcer. Quand votre amie évoque sa mère, laissez venir les images et sachez que chaque information reçue peut potentiellement constituer un message précieux.

Au fur et à mesure de votre entraînement, les situations que vous rencontrerez vous encourageront peut-être à partager les messages reçus. Attention toutefois à ne rien affirmer. Offrez plutôt un angle de vue différent, une ouverture, un autre regard possible. Rappelez-vous que vous êtes là pour affiner votre sens intérieur, votre reliance avec le monde subtil.

Dans tous les cas, il est important de communiquer le message exactement comme vous l'avez reçu, sans l'interpréter. Ainsi, dans notre exemple, vous direz à votre amie : « Je vois ta maman en train de laver la salle de bains et j'ai perçu que son dos la faisait souffrir. » Peut-être que ce message n'aura aucun sens, voire aucune cohérence à vos yeux. Cependant, il est probable qu'il ait une tout autre signification pour votre interlocuteur et qu'il se révèle extrêmement pertinent

sur le moment ou à l'avenir. En tant que pont, passeur de l'information, relais du subtil et de l'informe, il est sage de retransmettre le message de la manière dont il a été reçu. En cherchant à l'interpréter, vous risqueriez de dénaturer le message initial, car la signification de ce que vous avez vu peut s'avérer différente pour la personne à qui vous vous apprêtez à le donner.

Avec la pratique, vous découvrirez que vos inspirations spontanées s'avèrent parfois très précises et peuvent renfermer une symbolique ou une information claire et significative pour l'être à qui vous les communiquez. Le partage est parfois bénéfique, car il contribue à renforcer votre confiance dans la qualité de votre expérience. Cela peut également vous encourager à faire régulièrement un tri dans vos propres émotions et vos pensées si vous souhaitez être davantage réceptif et objectif dans votre quotidien.

Je vous encourage vivement à utiliser cet outil naturel et intérieur de manière régulière. En effet, je peux vous assurer que tout le travail que vous accomplissez en vous-mêmes, bien qu'il soit parfois imperceptible, constitue l'un des trésors les plus précieux de votre existence.



Recevoir un message grâce au langage corporel

A travers cet exercice pratique, nous allons nous initier à la réception d'informations par le biais du subtil, en nous concentrant sur le langage corporel, le corps qui s'exprime au travers de nos gestes du quotidien. Si vous avez déjà voyagé et si vous vous intéressez à d'autres cultures, peut-être avez-vous remarqué que la gestuelle du salut diffère suivant les pays.

Notre corps ne cesse de communiquer et son langage est un excellent moyen pour exprimer des messages simples et profonds.

Pour réaliser cet exercice, nous allons préalablement nous relier à nos plus belles pensées et rejoindre les hauteurs les plus élevées de notre esprit. Cet état d'être est fondamental et ne saurait être négligé. Pour y parvenir, il est nécessaire d'instaurer un climat de sérénité intérieure. Accordons-nous un moment pour harmoniser nos émotions et établir la paix en nous-mêmes, sans aucune exigence, si ce n'est celle de goûter à la joie. Adoptons une légèreté et un enthousiasme comparables à ceux d'un enfant. C'est cet état d'être qui nous permet de recevoir avec une plus grande clarté.

Dans ce ressenti léger, je vous propose d'imaginer un intervenant très lumineux. Il n'est pas obligatoire de visualiser un visage ou une apparence formelle et détaillée. Laissez venir l'inspiration pour que l'image se dépose naturellement dans votre esprit. Si elle est floue, ce n'est pas important. Soyez clair dans la définition de votre intention : cet intervenant très lumineux est là pour votre bien et pour vous aider du mieux qu'il peut dans votre apprentissage. Il est heureux que vous puissiez vous épanouir dans votre réception. Une fois que vous avez réussi à l'imaginer, il peut arriver que l'image disparaisse. Dans ce cas, persévérez et essayez

de la maintenir malgré tout. Soyez toujours en joie et enthousiaste à l'idée d'effectuer cet exercice.

Pour vous aider à conserver une image, imaginez l'intervenant en train de faire quelque chose de drôle, de grimacer joyeusement, ou encore, de faire semblant de trébucher. Cela permet d'alléger le moment, d'ouvrir encore le cœur d'enfant de la Lumière en vous.

Avant d'établir une communication avec cette présence chaleureuse et lumineuse, il n'est pas nécessaire d'avoir une question à poser. Mais si vous en avez une, elle doit provenir de vos profondeurs, être suffisamment claire et précise pour renforcer la qualité de votre intention. Cette précision est importante car lorsque nous demandons, notre intention ne doit pas être perturbée par les tribulations mentales, des pensées disharmonieuses ou déroutantes. Il est vraiment essentiel d'avoir une intention ferme et de rester centré.

Continuez à imaginer cet intervenant lumineux en maintenant vivante cette question intérieure. Si vous n'avez pas de question, vous pouvez simplement accueillir l'échange dans le respect et l'amour réciproque. D'abord, vous pouvez le saluer et observer son salut en

retour. Peut-être va-t-il progressivement commencer à bouger, à faire un signe. Il peut vous répondre en faisant un geste. Laissez l'inspiration vous dévoiler la scène sans faire intervenir ou donner trop de poids à vos propres réflexions. Si vous ne distinguez pas correctement le mouvement qu'il effectue, vous pouvez éventuellement lui demander de réaliser un autre geste. C'est passionnant de communiquer par la gestuelle car, souvent, elle contient à elle seule de nombreux mots. Elle permet de désencombrer le mental qui cherche inlassablement à tout traduire. La gestuelle du corps a cela d'extraordinaire qu'elle est compréhensible instantanément, comme une main posée sur le cœur. Dans le cas d'une demande d'éclairage sur une question qui vous tient à cœur, un simple geste pourra vous redonner confiance, vous conseiller d'être vigilant ou encore vous demander de ralentir.

Cet exercice est particulièrement adapté lorsque vous avez besoin d'éclairer un sentiment. L'Être que vous avez imaginé peut notamment faire un petit pas en arrière qui voudrait dire : « Attention, prends tes précautions sur ce sujet qui nourrit tes pensées. » Il peut également placer sa main en avant en guise d'avertissement ou danser sur un pied puis sur l'autre

pour signaler un avis mitigé. Ou bien encore, il peut ouvrir en grand les bras en signe d'encouragement et de feu vert. La gestuelle n'est pas un canal d'expression que vous devez chercher à décoder méticuleusement. Elle offre une compréhension immédiate et simple qui vous est adressée.

Je vous invite à conserver précieusement cet exercice dans votre botte secrète car il peut vraiment vous servir au quotidien. Faites attention néanmoins à ne pas en abuser. Comme toutes les pratiques, elles peuvent très vite formater le mental et ensuite nous tromper. Il est important de les utiliser naturellement dès lors que nous en avons l'inspiration, mais sans jamais forcer. Les buts et recherches trop égocentrés peuvent nuire et pervertir nos apprentissages. L'être humain doit être riche de cœur, humble et sage pour agrandir sa sensibilité. S'il ne développe pas ces qualités supérieures, sa recherche de pouvoir sera veine.

Je vous conseille aussi d'éviter de n'utiliser qu'une seule méthode sous prétexte qu'elle fonctionne. C'est l'élan du moment qui doit inspirer et motiver votre choix, un élan intérieur serein et clair.

Puisse cette pratique vous aider à éclaircir votre état intérieur et à renforcer vos liens avec les merveilleuses présences lumineuses qui entourent les êtres vibrants d'Amour.



Soulager une douleur instantanément

Dans ce nouvel exercice, j'aimerais vous partager une pensée lumineuse et efficace pour vous aider à soulager instantanément une douleur. Que vous pratiquiez ce soin sur vous-même ou sur quelqu'un d'autre, la même action est engagée. Souvent, on s' imagine que soulager une douleur sur-le-champ est délicat, difficile à réaliser en raison de nos systèmes de croyances. Nous pensons que nos corps de chair sont denses, complexes et solides. Il est essentiel de revenir à la réalité des corps solides qui sont essentiellement des particules électriques en mouvement. Toute matière existante est infusée de l'énergie universelle telle un

fluide omniprésent. Lorsqu'une douleur apparaît, cela signifie qu'un code erroné, une énergie contradictoire perturbe l'activité de ce fluide et l'empêche de s'écouler correctement, créant une disharmonie.

Grâce à cette compréhension, vous comprenez que vous êtes en mesure d'agir sur ce code erroné. Souvenez-vous que la Lumière qui vous anime, l'Amour, la Source de votre Être, cette énergie de vie est pure Intelligence et pur Amour. Lorsque vous manifestez l'intention sincère du cœur de faire circuler cette énergie afin de lui restituer sa pureté originelle, il devient possible de soulager instantanément la douleur, qu'elle soit en vous ou chez une autre personne.

Bien souvent, nos croyances nous font douter de cette capacité innée à permettre au fluide de dissoudre l'énergie disharmonieuse par la Volonté supérieure. Cependant, lorsque vous parvenez à vous libérer de cette pensée, vous pouvez accepter de rétablir le courant de l'harmonie. D'autre part, si vous croyez que le soin doit avoir une certaine durée pour faire effet, vous vous conditionnez à une autre croyance. Pour que le soulagement soit instantané, il est nécessaire de s'appuyer sur une foi absolue, de brûler dans la flamme qui vous anime le moindre doute, la moindre résistance

qui pourraient faire barrière à l'Intelligence universelle contenue dans le fluide qui imprègne toute la matière.

Mon conseil est simple : lorsqu'une douleur modérée survient, que ce soit pour vous ou une autre personne, posez cette intention pure de rétablir le code originel par cette Source de Vie présente en toute chose. Usez du pouvoir de votre volonté supérieure et reliée à tout l'Amour et toute la Lumière qui résident en vous et tout autour de vous. Imaginez patiemment, en focalisant votre attention sur la Lumière omnisciente, que le fluide intelligent de l'harmonie universelle rétablisse les courants contraires dans leur sens originel.

Instaurez cette pratique au quotidien. Plus vous serez léger, lumineux, enjoué et porté par un élan d'Amour désintéressé, plus vous serez enclin à laisser cette intelligence travailler consciemment pour vous et pour ceux qui vous entourent, comme elle travaille dans le Présent éternel.

Chaque jour est une occasion d'étudier l'intelligence universelle et de travailler de concert avec elle pour ne plus entraver son pouvoir de guérison, d'harmonie et d'équilibre au sein de toute la Création.



Rester disponible, œuvrer avec l'intelligence supérieure

Dans cet exercice, je vais vous donner une astuce pour rester disponible avec vous-même. Toute la journée, la majorité des gens sont préoccupés par des pensées qui, telles des nuages sombres, obscurcissent leur esprit, leur espace intérieur. Étant occupés à penser, ils ne reçoivent pas consciemment, ou avec très peu de clarté, les intuitions et les propositions du Moi Supérieur, relié à l'Intelligence universelle.