

## MODULE DE BIENVENUE

### EXERCICE: Les cinq dimensions

Notre expérience spirituelle se vit au sein de cinq dimensions de notre être qui sont appelées à grandir et à se déployer:

- ▶ Intériorité
- ▶ Extériorité
- ▶ Dépassement de soi
- ▶ Charité
- ▶ Sagesse

Poursuis ton expérience d'intériorité afin de prendre conscience de tes représentations internes par rapport à chacune de ces dimensions.

Voici la démarche proposée pour chaque dimension:

- 1 Dans un endroit calme, prends le temps de te déposer.  
Imagine que tu es dans une salle de cinéma et que ta propre expérience se joue devant toi.  
Choisis de rester un observateur de ce qui se présente à toi et en toi sans te laisser envahir par l'émotion.
- 2 Lis un élément du mandala.
- 3 Laisser émerger les mots, les images, les sensations et les émotions que soulève cette dimension en toi.
- 4 Dans le mandala, écris les mots, les sensations ou les émotions qui viennent ou encore dessine les images, les symboles qui montent.
- 5 Maintenant, en regardant tes réponses, pose-toi les questions suivantes et écris ou dessine ce qui vient dans le mandala.  
Qu'est-ce que tu observes?  
Qu'est-ce que tu découvres?  
Qu'est-ce qui émerge de nouveau dans ta perception?  
Comment cela influence-t-il ton expérience spirituelle?

EXERCICE: Les cinq dimensions

