

VOICI LES 33 TECHNIQUES DE MÉDITATION QUE JE PRATIQUÉ DANS MA VIE ET QUE JE RECOMMANDE !

1. Respiration profonde	2
2. Crispation et détente	2
3. Image d'un Maître	2
4. Écoute extérieure et intérieure	2
5. Regard extérieur et intérieur	3
6. Toucher extérieur et intérieur	3
7. Équilibre multidimensionnel	3
8. Pardon inconditionnel	3
9. Être le Christ	4
10. Voyage dans l'Univers, dans le Soleil Central, en Dieu	4
11. Le pouls, le battement du cœur, et du Cœur Divin	4
12. Le Tube de lumière multicolore	5
13. La décrystallisation de l'égo et la redécouverte de son essence	5
14. La visualisation créatrice de l'idéal de vie (couple, famille, travail, loisirs)...	5
15. Décrets de lumière : Je Suis	6
16. Voyage intérieur à la rencontre de Yeshua (Jésus)	6
17. Mantra	6
18. Expérience tantrique	7
19. Mouvements des bras	7
20. Cercles des yeux	7
21. Balancement intérieur du phosphène	8
22. Image de Vacances	8
23. Vie fictive	8
24. Planète spirituelle	9
25. Cercle de Guides	9
26. Ange Gardien	9
27. Face à face avec le Soi Amoureux	10
28. Flamme-jumelle	10
29. Père-Mère Divin	11
30. Humour humain et cosmique	11
31. Voyage astral	11
32. Chant intérieur	12
33. Prière	12

Voici une explication de chacune de ces techniques de méditation...

**Quand tu as l'impression que le temps est long quand tu médites,
utilise l'une ou l'autre de ces techniques et tu découvriras
que le temps disparaîtra, tu entreras souvent
dans un univers merveilleux !**

1. RESPIRATION PROFONDE

Concentre-toi simplement sur ta respiration. Ressens-la dans ton ventre, dans tes poumons, dans ton torse... Applique-toi à la ralentir de plus en plus afin que chaque inspiration et chaque expiration prenne de plus en plus de secondes. Parfois, tu peux aussi compter le temps que tu prends pour inspirer et pour expirer, ou encore, tu peux compter le nombre de tes respirations.

2. CRISPATION ET DÉTENTE

Observe les tensions dans ton corps : dans ta tête, ton visage, ton cou, ton torse, ton dos, tes bras, tes mains, ton bassin, tes cuisses, tes jambes et tes pieds. Applique-toi pour laisser aller ces tensions et sentir ton corps de plus en plus détendu. Au besoin, crispe volontairement une partie de ton corps et détends-là ensuite... Savoure la différence, apprécie la détente. Tu en viendras à ne plus ressentir aucune partie de ton corps physique. Ta conscience sera là, bien éveillée, bien présente, disponible pour observer, écouter, recevoir, voir... et ton enveloppe physique sera en repos complet. Quel bonheur !

3. IMAGE D'UN MAÎTRE

Pense à un Maître spirituel que tu Aimes, qui t'inspire. Un être du passé ou du présent. Désincarné ou incarné. Homme ou Femme. Il peut aussi s'agir d'un Enfant. Certains enfants sont des Maîtres ! Concentre-toi sur l'image de cet être, de ce Maître... Unis ton cœur au sien, laisse ton Esprit rejoindre son Esprit. Permet à l'Amour de vous réunir. Imagine ta vie, en étant lui, ou elle. Visualise tes actions au quotidien, alors que tu es en fusion, en union ou en communion avec cet être de Sagesse et de Grand Amour.

4. ÉCOUTE EXTÉRIEURE ET INTÉRIEURE

Écoute les bruits autour de toi dans la pièce, dans l'environnement autour... Accepte ces sons, ces bruits, cette musique de la vie. Ne résiste pas à ces bruits, accueille-les pour toutes les expériences précieuses qu'ils apportent aussi aux êtres qui sont reliés à ces bruits, ces activités, ces appareils qui sont utilisés et utiles. Ensuite, cesse d'écouter le monde extérieur, concentre-toi sur ton monde intérieur, écoute les pensées qui te viennent. Accepte-ces pensées de toutes sortes qui te traversent, te visitent, t'inspirent de différentes façons. Puis, laisse-les passer, ne t'accroche pas à elles, ne cherche pas à les développer. Laisse-les s'évanouir.

5. REGARD EXTÉRIEUR ET INTÉRIEUR

Regarde autour de toi, observe tous les objets, toutes les formes qui sont présentes, pense à tous ces êtres qui ont apporté une contribution dans le monde afin que nous puissions utiliser et apprécier ces objets... S'il y a des éléments de nature aussi autour de toi (arbustes, plantes, arbres, fleurs, herbe...), regarde cette Beauté naturelle, remercie pour ce qu'elle apporte dans notre monde. Puis, ferme les yeux et observe les images qui montent en toi. Remercie également pour ce que tu peux voir dans ton monde intérieur, ce que tu trouves beau et moins beau. Tout ce que tu as vécu t'a permis d'expérimenter la vie et de te transformer. Tout est précieux. Cherche à te souvenir des plus belles images ou des plus beaux endroits que tu as connus et qui t'aident à te sentir Bien, en Paix, en Harmonie.

6. TOUCHER EXTÉRIEUR ET INTÉRIEUR

Prends ta main gauche ou ta main droite et touche une partie de ton corps. Offre-toi une caresse, un toucher léger, affectueux. Par cette main, donne-toi un peu d'Amour en touchant ton corps de façon délicate, attentionnée. Prends conscience de la valeur du toucher, de l'impact d'une simple caresse. Concentre-toi maintenant sur ton monde intérieur. Pense aux gens que tu as touchés dans ta vie, ceux que tu as pris dans tes bras, ceux à qui tu as donné des câlins, des baisers fraternels ou amicaux, ceux que tu as massés, ceux avec qui tu as fait l'Amour. Souviens-toi des gens qui t'ont offert leur toucher, qui t'ont donné de l'Amour. Pense surtout à ceux et celles avec qui tu te sentais bien, remercie pour ces moments.

7. ÉQUILIBRE MULTIDIMENSIONNEL

Les yeux ouverts ou fermés, pense aux activités que tu as vécu récemment : hier, avant-hier, dans la dernière semaine ou le dernier mois... Observe ces activités selon la Structure multidimensionnelle de ton être. Quelles ont été les activités davantage Physiques (sport, exercice, hygiène, repos, sommeil) ? Éthérique (air frais, aliments vivants, sensualité ou sexualité, conventionnelle ou tantrique) ? Astrale (tes émotions, tes désirs, tes rêves, tes formes d'art, pratiquées ou contemplées) ? Mentale (tes pensées, tes compréhensions de la vie et des gens, tes études, tes communications) ? Causale (tes projet, ta créativité, ta spontanéité, tes innovations) ? Psychique (tes élans d'Amour, de support, d'aide, d'accompagnement, d'assistance, de compassion, d'empathie) ? Atmique (tes moments d'intuition, de méditation, d'unification, de communion) ? Observe ce qui prend trop de place dans tes activités et ce qui n'en prends pas assez. Choisis de modifier ton horaire des journées à venir... en conséquence.

8. PARDON INCONDITIONNEL

Observe en toi les éléments que tu refuses de pardonner. Que ce soit à toi, aux autres ou à Dieu ! Identifie les jugements, les blâmes, les accusations que tu portes encore en toi et qui allourdissent ta vie. Remarque comment tout cela te blesse, te fait mal, te déprime ou te met en colère. Prends conscience que chacun fait de son mieux avec la Conscience qui est la sienne dans le moment présent. On ne peut pas mûrir plus vite qu'au rythme de nos apprentissages graduels... Cherche les relations en Miroir, les moments où ce qui nous affecte grandement se trouve à être un Miroir grossissant d'une attitude semblable que nous avons en nous mais que nous refusons de voir et de changer. Concentre-toi sur tout ce qui est à changer

en toi au lieu d'attendre que les autres changent. Oublie le passé, vis dans le présent nouveau. Avance à chaque seconde pour créer un futur différent, plus beau, à partir de l'Amour que tu peux émettre dans le monde pour toi, pour les autres et pour Dieu.

9. ÊTRE LE CHRIST

En profondeur, en vérité, tu es le Christ, tu es un Christ ! Qu'est-ce que le Christ ? C'est l'Enfant éternel, innocent, pur, Amoureux, merveilleux, qui sait jouer, créer, apprécier, donner spontanément, en vivant dans le présent, et non dans le passé ou dans le futur. Des parties blessées en toi s'éloignent par moments de cela, de ce que tu es véritablement, naturellement. Mais tu peux toujours choisir de revenir à ta nature originelle, recommencer à exprimer le Christ que tu es, et rayonner ta lumière dans le monde. Tu as de précieux talents, tu peux faire et dire des choses merveilleuses. Tu peux transformer le monde, créer un nouveau monde, quand tu vis en tant que Christ avec les êtres qui t'entourent. Imagine ta vie en tant que Christ. Permits-toi d'être ce Christ rayonnant d'Amour, d'Intelligence, d'Humour, de Bonté, de Bienveillance, avec les êtres de tout âge qui sont partout autour de toi...

10. VOYAGE DANS L'UNIVERS, DANS LE SOLEIL CENTRAL, EN DIEU

Plonge dans le Grand Univers en toi, imagine l'étendue de tout ce qui a été créé : les êtres, les planètes, les systèmes solaires, les Soleils, les Galaxies, le Grand Soleil Central, la Source appelée Dieu ou encore tout autre nom. Certains l'appellent même le Sans Nom ! Prépare-toi intérieurement à pouvoir éventuellement visiter tous ces endroits de l'Univers, à pouvoir les découvrir, les apprécier, y apporter ta contribution. Ouvre-toi pour pouvoir rencontrer des êtres qui viennent de l'un ou l'autre de ces endroits. Ressens la présence de cette Famille Universelle qui est là pour toi et pour chacun de nous. Élargis ta conscience afin d'Aimer de plus en plus chaque parcelle d'être, de planète, d'étoile, de soleil, de Galaxie qui existe. Vis en t'unissant, en acceptant, en offrant le Cœur de ton être au Cœur de tous les êtres. Observe la Présence de Dieu en tout, en tous et partout, y compris en toi. Ressens Dieu toujours plus en t'ouvrant de plus en plus à tout ce qui existe et que tu peux Aimer.

11. LE POULS, LE BATTEMENT DU COEUR, ET DU COEUR DIVIN

Utilise l'index et le majeur de ta main droite ou de ta main gauche et place-les sur un de tes poignets ou sur le côté de ton cou, sous ta mâchoire, là où tu peux ressentir ton pouls, le battement de ta vie, de ton cœur... Concentre-toi sur cette impulsion de vie régulière qui résonne en toi. Parfois, tu peux aussi compter ces battements si cela t'aide à te concentrer. Prends conscience que ton cœur est avec toi à chaque seconde de ta vie pour dynamiser toutes les parties de ton être. Reconnais que ton cœur est multidimensionnel et qu'il a en lui des volets qui font également battre les aspects de tes corps subtils : ta vitalité, tes émotions, tes pensées, ta créativité, ton Amour, tes Intuitions. Ton petit cœur est au centre d'une série de cœurs qui sont de plus en plus grands. Ils sont tous connectés entre eux, et cela fait en sorte que tu es directement relié au Grand Cœur Amoureux, le Cœur de Dieu ! Tu es ce Grand Cœur quand tu accueilles pleinement, quand tu Aimes vraiment, quand tu exprimes le meilleur de ce qui vit en toi.

12. LE TUBE DE LUMIÈRE MULTICOLORE

Imagine que tu es entouré d'un immense tube de lumière. Tu peux te voir seul à l'intérieur de ce tube ou tu peux aussi visualiser près de toi des membres de ta famille, des amis, des collègues, des connaissances... Tu peux même y mettre des villages, des villes, des régions, des pays ou la Terre entière. Si tu vois très grand, tu peux même y mettre le Système solaire, la Galaxie ou toutes les Galaxies, tu peux entrer tout le Grand Univers dans ton tube de lumière. Tu l'imagines comme tu veux, petit, grand ou très grand, comme tu te sens le mieux. Une fois que tu as précisé ce qui se trouve aujourd'hui dans ton tube de lumière, tu le vois qui monte très haut, à l'infini, et qui descend très bas, vers l'infini également. Il entoure totalement tout ce que tu visualises et qui est à l'intérieur de ce tube. Puis, tu appelles la lumière. Tu prends quelques secondes pour visualiser chaque couleur de l'arc-en-ciel qui entre partout dans ce tube et qui vient te nourrir et nourrir tous les êtres et tous les éléments que tu visualises avec toi dans ce bel espace coloré. Chaque couleur signifie plein de choses... vitalise ton être et les êtres. Je te suggère d'utiliser parfois cette séquence de couleur : La lumière cristalline transparente, la lumière dorée, argentée, blanche, violette, bleu foncée (indigo), bleu royal (clair), verte, jaune, orangée, rouge, rose, lilas.

13. LA DÉCRISTALLISATION DE L'ÉGO ET LA REDÉCOUVERTE DE SON ESSENCE

Souviens-toi d'une scène de ta vie (un événement récent ou plus éloigné dans le temps) où tu ne te sentais pas bien, où tu ne ressentais pas l'Amour en toi. Prends conscience que tu as vécu cette épisode de ta vie dans un aspect de ton être qu'on appelle parfois l'égo ou le nivid (l'inverse du divin en soi). Ce moment pouvait être imprégné de peur, de colère, de tristesse, de paresse, d'orgueil, de luxure (au sens sexuel), de gourmandise, d'envie, de convoitise, de mensonge, de fermeture... Imagine maintenant comment tu aurais pu vivre autrement ce moment si tu avais réussi à le vivre dans ton essence, dans ta nature de Christ, dans ta Divinité. Réalise qu'il y a des éléments que tu ne comprenais pas, que tu ne savais pas, que tu ne ressentais pas quand as vécu ce malaise, et qu'avec un autre regard, d'autres connaissances, de nouveaux outils, une Conscience plus éveillée, tu pourrais vivre tout cela différemment. Pardonne-toi, pardonne à tous les êtres présents ce qui s'est produit et visualise la scène idéale que tu aurais aimé vivre. Dis-toi que si un jour, un événement semblable se reproduit, tu le vivras dans ton essence, dans ta Divinité, tel que tu viens de l'imaginer.

14. LA VISUALISATION CRÉATRICE L'IDÉALE DE VIE (COUPLE, FAMILLE, TRAVAIL, LOISIRS, SANTÉ)

Prends quelques instants pour visualiser à l'intérieur de toi ton idéal de vie. Tu peux te concentrer sur une seule chose que tu souhaites profondément et l'imaginer avec de nombreux détails, ou encore, tu peux passer en revue plusieurs volets de ta vie, et tour à tour, les voir tels qu'ils pourraient être dans une situation idéale, véritablement imprégnée d'Amour Divin. Si tu visualises plusieurs situations, tu peux commencer par voir ton conjoint ou ta conjointe idéale et ressentir un Grand Amour pour votre belle histoire d'Amour, tu peux ensuite t'imaginer avec tes enfants (ou des enfants) et avec tes parents (ici ou dans l'au-delà) et voir en toi une scène merveilleuse où chaque être s'exprime dans l'Amour véritable. Ensuite, tu observes ta vie dans ton milieu de travail ou d'études et tu te vois sourire, rire, travailler avec passion, intensité, enthousiasme, en ayant des gens qui t'entourent et qui sont vraiment cools,

sympathiques, chaleureux. Tu peux également visualiser une scène de loisirs, de détente, avec un ou une amie ou avec un groupe d'ami(e)s. Vois à l'intérieur de toi un bel endroit où vous êtes réunis et où chacun est heureux d'être présent. Finalement, tu peux te voir dans ton corps physique et dans tous tes corps subtils (vitalité, émotivité, pensée, créativité, Amour et Intuition), dans une Santé rayonnante. Accepte la Lumière Divine qui vient te remplir, te régénérer, t'inspirer, te guider... et chacune de tes cellules se réjouit de cela, se transforme, et tu te sens désormais merveilleusement bien !

15. DÉCRETS DE LUMIÈRE : JE SUIS...

La Parole est créatrice. Le Verbe est créateur. La pensée crée elle aussi. Choisis des petites phrases positives, lumineuses, élevantes, et dis-les plusieurs fois à l'intérieur de toi. Si tu peux le faire à haute voix (chez toi ou dans un parc ou sur la rue...) tu peux aussi exprimer ces phrases très puissantes verbalement au lieu de mentalement, il y aura un impact encore plus grand à ce moment. Je te donne ici quelques exemples, mais tu peux aussi utiliser ta propre créativité pour improviser des phrases qui peuvent t'aider à changer ta perception de toi-même et de la vie, et élever toujours plus tes vibrations. Souviens-toi que tu es un aimant. Tout ce qui se trouve dans ton champ mental et émotionnel aimante des situations, des gens, des réactions autour de toi... Plus tu as dans ton champ mental des éléments qui sont vibrants, Amoureux, Sages, plus tu t'aides afin d'attirer le meilleur ! Voici des exemples : Je Suis l'Amour. Je Suis la Bonté. Je Suis la Bienveillance. Je Suis un Être Créateur illimité. Je Suis un Inventeur précieux. Je Suis un Parent Aimant. Je Suis un Enfant attentionné. Je Suis un Professeur enthousiaste. Je Suis un Travailleur consciencieux. Je Suis un Dirigeant à l'écoute des gens. Je Suis un Surveillant respectueux. Je Suis un Spécialiste talentueux. Je Suis un Ouvrier précieux. Je Suis un Jardinier minutieux. Je Suis un Conjoint plein d'Amour. Je Suis un Artiste innovateur. Je suis un Animateur apprécié. Je Suis un Voyageur Aimé. Je Suis...

16. VOYAGE INTÉRIEUR À LA RENCONTRE DE YESHUA (JÉSUS)

Au premier siècle, en araméen, les gens l'appelaient Yeshua. De nos jours, à notre époque moderne, les gens l'appellent souvent Jésus. C'est un être qui a vécu un Éveil de Conscience extraordinaire, qui s'est uni à la Force Divine de façon merveilleuse, qui a guidé les gens pour Aimer et se libérer toujours plus. Il est vivant, tu peux le rencontrer dans les Plans subtils de la Terre dans ton corps astral (émotionnel), ton corps mental (de pensée), ton corps causal (de créativité : ton âme humaine dotée de son libre-arbitre), ton corps psychique (ton âme divine), ton corps atmique (ton Esprit Divin). Il te suffit de plonger en toi, de t'imaginer un lieu merveilleux, un jardin, un bel endroit de nature, une maisonnette (à ton choix), de visualiser un banc ou deux chaises, et de t'imaginer en position assise face à lui, ou à côté de lui. Parle-lui... Écoute ce qu'il te dit... Reste avec lui aussi longtemps que tu le veux. Ressens à quel point il t'Aime. Dis-lui au revoir et retourne à tes activités, ou encore va dormir un peu, et reviens vers lui, chaque fois que tu veux être en présence de cet ami merveilleux !

17. MANTRA

Choisis un son ou un mot et répète-le doucement à l'intérieur de toi. Concentre-toi sur cela et mets de côté tout le reste. S'il te vient une vision magnifique. Abandonne ton mantra et observe ce que tu vois, ou écoute ce que tu entends qui te fait du bien. Voici quelques

exemples de mantra : OM, Aum, Shanti (Paix), Amour, Love, Harmonie, Joie, Om Shiva Namaya, Santé, Abondance, Prospérité... Tu peux aller écouter sur Youtube des Mantras (parlés ou chantés) afin de t'en inspirer pour des sessions futures de méditation.

18 : EXPÉRIENCE TANTRIQUE

De façon silencieuse, intérieure, pratique les 3 exercices tantriques que j'ai donnés dans la Partie 8/9 de ma vidéo 78 sur mon site LE CIEL DIVIN. Il s'agit du Pranayama (la respiration alternée pour faire monter l'énergie du bassin au cœur, au cerveau, au haut de la tête), des voyelles ou des lettres reliées par leur sonorité aux chakras, de l'appel la Mère Divine pour dissoudre un élément en toi dont tu n'as plus besoin au niveau psychologique. En ce qui concerne les chakras, tu peux simplifier aussi l'exercice et simplement visualiser une boule de lumière blanche ou dorée au niveau de chaque chakra, pour venir le vitaliser, le régénérer, l'activer. Puis, tu peux prendre quelques instants et visualiser un moment de massage énergétique tantrique ou une union tantrique avec ton Amoureux ou ton Amoureuse du présent ou du futur (si tu es célibataire). Si tu es célibataire, imagine toujours une forme floue, sans visage précis, afin de laisser le chemin ouvert largement pour la rencontre avec la vraie personne que tu rencontreras éventuellement... Une image tantrique précise d'un être qui existe déjà et qui n'est pas ton Amoureux ou ton Amoureuse véritablement, est une sorte de viol énergétique subtil. Respect les êtres. Agis dans l'Amour Vrai, même dans ton monde intérieur, car tout ce que tu fais, en imagination, aura des répercussions dans le physique.

19. MOUVEMENTS DES BRAS

Quand la méditation est un peu plus longue que la patience actuelle que nous avons pour rester calmes, assis (ou étendus parfois aussi), nous pouvons bouger les bras, leur faire faire des mouvements de vague ou de cercle ou de spirale. Cela fait bouger l'énergie en nous, et peut nous aider après quelques secondes ou minutes de mouvements des bras, à revenir à une position immobile, très calme, et à continuer la méditation. Au besoin, faire aussi de tels mouvements silencieux avec les pieds ou les jambes.

20. CERCLES DES YEUX

Au début de la méditation, ou à tout autre moment, quand tu as de la difficulté à te concentrer sur la technique de méditation que tu as choisie, tu peux prendre une petite pause en faisant des exercices avec tes yeux. Tu déplaces tes yeux vers la gauche, le haut, la droite et le bas. Tu fais ainsi quelques cercles. Tu peux aussi en faire en sens inverse : vers la droite, le haut, la gauche et le bas. Tu peux également faire des lignes droites : gauche-droite, haut-bas, ou des diagonales : coin supérieur gauche – coin inférieur droit, coin supérieur droit – coin inférieur gauche. Cela peut aider les muscles de tes yeux aussi à récupérer, à se relaxer, après plusieurs heures ou minutes de lecture ou de travail devant un ordinateur quand tu es à la maison ou au travail. La relaxation des yeux avec ces mouvements fait parfois beaucoup de bien, et tu peux observer en même temps comment tu respires... afin de prendre de grandes respirations profondes en même temps que tu fais des exercices avec tes yeux.

21. BALANCEMENT INTÉRIEUR DU PHOSPHÈNE

Un phosphène est une trace lumineuse, lorsque nous fermons les yeux, d'une source lumineuse externe que nous avons regardée pendant quelques minutes avant de fermer les yeux. Nous pouvons donc observer une source de lumière (naturelle ou artificielle) près de nous, la fixer pendant 30 ou 60 secondes par exemple, et ensuite fermer les yeux. Nous verrons alors une forme sur notre écran mental intérieur en correspondance directe avec la forme externe regardée. Nous déplaçons à ce moment nos yeux (qui restent fermés) de gauche à droite, doucement, comme pour faire un déplacement de gauche à droite de cette forme que nous voyons. Et nous respirons en profondeur en même temps. Cela travaille subtilement aussi à développer de façon équilibrée les parties gauche et droite de notre cerveau. Quand la forme disparaît de notre écran mental (après quelques secondes ou minutes), nous ouvrons les yeux, et fixons à nouveau la source de lumière externe pendant 30 ou 60 secondes à nouveau. Puis, nous fermons les yeux. C'est un exercice simple, calme, apaisant, qui est parfois utilisé aussi par des étudiants qui s'appliquent à mémoriser des éléments en préparation d'un examen ou des jeunes enfants qui étudient l'orthographe des mots. Mettre ainsi une source externe ou interne de lumière en lien avec des éléments à mémoriser augmente parfois la capacité à mémoriser, et cela, dans une atmosphère de détente.

22. IMAGE DE VACANCES

Pour s'aider à relaxer, à méditer, à entrer dans un état de plus grande Paix, il peut être bon par moments de laisser remonter à notre mémoire des images de vacances plaisantes que nous avons vécues dans notre enfance, notre adolescence ou notre vie adulte. Nous pouvons aussi inventer de nouvelles images d'un voyage imaginaire. Nous promener sur une belle plage, nous baigner, nous reposer sous un palmier, ou encore nous imaginer à faire des sports que nous aimons ou à visiter de beaux endroits, à contempler des architectures nouvelles, dans des pays que nous avons parfois vus en photos ou en vidéos. Aller en vacances dans notre monde imaginaire peut être une bonne façon d'entrer en méditation ou d'en sortir, donc de visualiser ces beaux paysages, ces beaux endroits, avant ou après une autre technique de méditation.

23. VIE FICTIVE

Ceux et celles qui croient à la réincarnation, ou qui ont retrouvé dans leur âme des souvenirs d'une ou plusieurs autres vies, à d'autres époques et en d'autres lieux, savent que notre vie ressemble parfois à un grand livre avec des Chapitres divers. Parfois, l'histoire semble se continuer d'un Chapitre à l'autre, et d'autres fois, il y a comme un grand tournant, un grand changement, et la suite peut être très différente. Ainsi, un être a pu vivre une incarnation d'une façon... et en vivre une autre d'une toute autre façon. Il est bon de penser par moments au grand bagage qui est dans notre âme, à tout ce que nous avons pu vivre et oublier à divers degrés. Et dans certaines sessions de méditation, nous pouvons imaginer toute une vie et laisser notre âme s'imprégner de ces images. Nous pouvons nous recréer une enfance, une adolescence, une vie adulte différente. Et nous emmagasinons en nous une partie de ces expériences fictives qui nous nourrissent, à partir du plan mental et du plan astral (celui des émotions qui découlent des pensées). Tout ce que nous pouvons imaginer de Beau, de Bon et d'Aimant peut nous aider à nous développer, nous régénérer, nous apaiser, nous vitaliser...

24. PLANÈTE SPIRITUELLE

Les Travailleurs de lumière, comme on les appelle, sont répartis un peu partout sur la planète, afin que la lumière puisse venir éclairer les régions sombres qui existent un peu partout. Ainsi, il y a rarement plus d'un ou deux enfants dans une même famille qui ont de grands élans pour les découvertes spirituelles, car les âmes spirituelles viennent s'incarner dans des milieux, des familles où il sera nécessaire d'apporter une dose supplémentaire de lumière. Si tous les êtres qui vivent grandement dans l'Amour étaient tous incarnés ou réunis dans un même endroit, cela laisserait tout le reste de la planète dans un état de non-Amour épouvantable. Alors en méditation, il est bon de penser à tous les êtres qui sont incarnés partout dans le monde et qui se sentent souvent seuls, isolés, dans leur milieu de vie souvent fermé à bien des éléments spirituels. Par la pensée, par le cœur, nous pouvons imaginer que des filaments de lumière relient tous les êtres qui vivent avec le cœur ouvert en cherchant comment Aimer toujours plus au lieu de vivre à l'inverse de cela. Nous pouvons imaginer la Terre du futur, celle où le nombre d'êtres vivement intéressés par la spiritualité aura grandement augmenté. Nous pouvons ainsi sentir un groupe, une famille, un noyau qui est là... mais qui n'est pas visible physiquement bien des fois, à nos côtés. Et nous pouvons pousser plus loin cette expérience en pensant aux planètes qui existent dans l'Univers et qui sont plus avancées que la Terre au niveau de l'Éveil Spirituel. Alors nous parlons télépathiquement aux êtres de ces mondes... nous les imaginons, et nous les invitons à faire tout ce qu'ils peuvent faire de leur côté pour nous assister, nous inspirer, nous aider, à partir des découvertes qu'ils ont déjà faites et des ouvertures de cœur qu'ils ont déjà !

25. CERCLE DE GUIDES

Chaque être humain est entouré d'un certain nombre de Guides, sur les plans subtils, un peu comme des professeurs spécialisés qui sont là pour l'assister, l'inspirer, l'aider, dans le développement de ses capacités, dans le cheminement de son âme, avec les projets qui sont les siens. Au fil du temps, quand nos projets, nos désirs, nos rêves et nos actions changent, certains Guides peuvent s'éloigner de nous et d'autres se rapprocher. Quand nous avons certains problèmes particuliers, certaines difficultés, nous pouvons nous imaginer assis tous ensemble à une table ronde, afin de discuter de la situation. Nous exposons notre problème... et nous écoutons ensuite les réponses, les idées, les solutions qui nous sont proposées par nos Guides. Puis, nous faisons de nouveaux choix, nous posons de nouveaux gestes, nous disons à certaines personnes de nouvelles choses, en lien avec ce que nous avons vécu dans ce partage avec nos Guides. Au départ, il s'agit uniquement d'une expérience imaginaire, mais... en profondeur, il peut y avoir dans tout cela des présences bien vivantes qui se joignent à nous et qui nous aident à trouver les réponses dont nous avons vraiment besoin.

26. ANGE GARDIEN

Nous avons toutes et tous un Ange Gardien qui est avec nous depuis la première seconde de cette incarnation et il sera avec nous jusqu'à notre dernier souffle. Il connaît notre Plan Divin, le Plan que nous avons établi dans l'au-delà avant de nous incarner en lien avec certaines choses que nous voulions accomplir, explorer, découvrir, dans notre incarnation actuelle. Notre Ange Gardien nous accompagne tout au long de notre vie pour nous aider à rester aligné avec notre Plan Divin et à être protégé, à éviter divers types de problèmes ou d'accidents que nous pourrions rencontrer. Si nous sommes à l'écoute des inspirations

bienveillantes qui nous viennent, de nos intuitions, des ressentis qui nous poussent parfois à approcher certains endroits ou certains êtres et à nous éloigner aussi de certains endroits ou certains êtres, nous sentirons parfois que nous sommes guidés. Notre propre Esprit Divin vivant en permanence dans la Dimension Atmique nous guide. Nos Guides nous aident aussi, et notre Ange Gardien fait tout ce qu'il peut pour nous protéger. En méditation, nous pouvons remercier notre Ange Gardien, nous pouvons lui parler, l'écouter, lui demander de nous prendre dans ses bras, etc...

27. FACE À FACE AVEC LE SOI AMOUREUX

Chaque être humain est constitué comme une poupée russe. Un aspect de son être faisant partie d'un autre aspect plus vaste, qui lui, fait partie d'un autre aspect encore plus vaste... C'est ainsi que notre corps physique est enveloppé par notre corps éthérique, qui lui est enveloppé par notre corps astral (ou émotionnel), qui lui est enveloppé par un corps encore plus vaste qui est le corps mental, qui a son tour est enveloppé par le corps causal (la volonté de notre âme humaine), qui est enveloppé par le corps psychique (l'Amour de l'Âme Divine) et finalement, enveloppé par le corps atmique (l'Intuition, la Sagesse Amoureuse, de notre Esprit Divin). Cet Esprit en nous est ce que nous appelons aussi le Soi, le Maître interne, l'Atman, la Présence qui accumule tout ce qui est vécu dans chacune de nos incarnations. Par conséquent, en méditation, au niveau de notre âme humaine, nous pouvons nous adresser à notre Soi, notre Esprit Divin, Pur, Intelligent, Amoureux, et lui demander conseil. Nous pouvons l'imaginer avec une apparence très semblable à la nôtre, mais dans un état de perfection de la forme et du caractère, une Beauté intérieure et extérieure magnifique ! Nous pouvons demander à cette partie de notre être de nous aider à nous ouvrir pour fusionner toujours plus les volets humains et divins de notre nature. Cela permet à notre Soi de se manifester toujours plus par notre soi. Nous sommes l'extension sur le plan physique de la Présence Bienveillante et Sage qui est notre Soi, notre Moi, dans la Dimension Atmique.

28. FLAMME-JUMELLE

Il y a très longtemps, notre âme s'est séparée en 2, afin de quitter l'état d'androgynie et expérimenter la nature féminine et la nature masculine séparément. Le tout début de nos expériences sexuelles d'union s'est donc fait avec cette autre partie de notre âme, celle que nous appelons notre flamme-jumelle. Puis, dans notre grand voyage d'âme, en passant de la sexualité tantrique à la sexualité conventionnelle, nous avons densifié de plus en plus notre structure, nous avons perdu notre immortalité, nous sommes entrés dans les expériences de réincarnations, et nous avons connus d'autres unions sexuelles. Quand cela se passait assez bien, nous appelions ces âmes des âmes-sœurs. Nous sommes invités à cheminer pour retrouver notre androgynie originelle, en retrouvant notre flamme-jumelle, et en recommençant à pratiquer avec elle la Sexualité tantrique blanche qui nous permet de nous vitaliser constamment au lieu de nous dévitaliser par des orgasmes répétés. La Sexualité tantrique blanche nous guérit, augmente notre longévité et nous conduit à l'immortalité, à l'entrée dans la Communauté des êtres immortels en couple avec leur flamme-jumelle. En méditation, nous pouvons parler télépathiquement à notre flamme-jumelle, nous imaginer avec elle, lui dire comment nous l'Aimons et nous préparer à cheminer avec elle !

29. PÈRE-MÈRE DIVIN

L'Enfant éternel que nous sommes, le Christ innocent qui est notre véritable nature, au-delà de toutes nos illusions actuelles, est l'enfant du Père-Mère Divin. Les 2 Présences Originelles ayant donné vie à notre Être. Dans la méditation, nous pouvons parler à notre Père et à notre Mère, leur demander de l'aide, du support, de l'Amour, des conseils... Nous pouvons développer notre lien avec Eux, sentir leur Bonté, et éliminer en nous les peurs que nous avons de Les rencontrer ainsi que les images déformées que nous avons parfois acceptées à travers les conditionnements sociaux variés. Car toutes les faussetés qui se trouvent dans notre mental au sujet de notre Père et notre Mère du Monde Divin, créent en nous des structures qui aimantent par la suite des formes masculines et féminines autour de nous qui seront imprégnées de ces faussetés, de ces croyances. Plus nous purifions en nous notre image et notre ressenti du Père Divin et de la Mère Divine, et plus nous acceptons leur Présence totalement Bienveillante pour nous, plus nous attirons ensuite dans notre vie... des êtres qui reflètent au niveau masculin et féminin ce que nous acceptons désormais des Formes Masculines Sacrées et Féminines Sacrées. Avoir une relation saine, pure, vraie, Amoureuse avec notre Père et notre Mère vivant dans les plus hautes Dimensions de la Création, transforme et embellit profondément notre vie de couple, de famille, de travail et d'amitié.

30. HUMOUR HUMAIN ET COSMIQUE

Nous avons souvent tendance à dramatiser bien des éléments de nos vies. Pourtant, avec le passage du temps, nous pouvons remarquer que ce qui nous semblait un drame à tel moment précis de notre vie, nous y avons survécu, nous avons appris grandement de cela, nous nous sommes transformés, et la vie a continué et est devenue plus riche et plus belle par la suite. Il est donc utile parfois de prendre quelques instants en méditation et nous projeter dans le passé ou dans le futur pour réaliser que ce que nous vivions autrefois n'est plus et ce que nous vivons présentement ne sera plus dans le futur. Notre essence de vie, elle, sera toujours là, et pourra toujours développer des relations d'Amour avec les êtres qui seront tout près et qui changeront au fil du temps et des événements. Quand une porte se ferme, une autre s'ouvre quelque part... Si nous restons ouverts, si nous apprenons à avoir de l'humour avec les événements qui se produisent, si nous avons de la gratitude pour plein de petits éléments du quotidien que nous pouvons apprécier, de nouveaux chemins vont constamment s'ouvrir devant nous pour explorer différemment la vie. Nous faisons tous partie d'une Grande Pièce de Théâtre Cosmique dans nos costumes humains respectifs, et l'humour nous aidera toujours à relativiser les événements et à percevoir que notre essence est immortelle, alors que les formes denses, elles, changent fréquemment autour de nous.

31. VOYAGE ASTRAL

Nos corps subtils (astral, mental, causal, psychique et atmique) sont tous reliés à notre corps physique par le cordon d'argent que voient certains êtres qui savent voyager dans les mondes subtils. À la mort du corps physique, ce cordon argenté se rompt et l'âme ne peut plus revenir dans son corps physique. La nuit, quand le corps physique se repose, nous sortons sur le plan astral ou mental ou causal ou psychique ou atmique, et nous voyageons... puis nous revenons dans notre corps physique pour une nouvelle journée. Certaines personnes apprennent à sortir à volonté dans ces mondes parallèles, ces Dimensions plus subtiles qui existent et qui forment la structure multidimensionnelle de la planète. Il existe sur Youtube de nombreuses vidéos qui

offrent des techniques de voyage astral ou autre... Dans la méditation, il est parfois possible de dépasser l'étape de la Visualisation créatrice, de l'imagination, et d'entrer consciemment dans une autre Dimension de vie pour aller visiter des lieux, rencontrer des gens, apprendre de nouvelles choses... Je conseille toujours aux gens d'apprendre à faire une Conjuración et un Cercle de Protection (ma vidéo du 1^{er} janvier 2012 explique cela en détails) avant de voyager ainsi pour éviter les pièges présentés par certains êtres peu Amoureux que nous pouvons parfois rencontrer. Dans tous les mondes, il y a des gens bienveillants et des gens malveillants. Le développement de notre discernement est très précieux. Je suggère parfois aux gens de demander à leurs Guides de les conduire à l'École Gnostique de la Terre afin de rencontrer des enseignants bienveillants et lumineux.

32. CHANT INTÉRIEUR

Notre âme vibre et émet des sons même si nous ne sommes pas conscients des sons que nous émettons. Une musique, une mélodie est formée par l'ensemble des énergies que nous exprimons dans nos journées. Certaines musiques résonnent davantage pour certains êtres que d'autres musiques ayant d'autres types de sonorités. Certaines musiques se ressemblent davantage, d'autres sont fort différentes. Parfois, en méditation, la seule chose qui nous appelle vraiment est d'écouter une belle musique. Si nous avons une musique douce dans la pièce, nous pouvons simplement nous laisser bercer par cette musique... Si aucune musique n'est présente au niveau extérieur, nous pouvons développer notre chant intérieur. Nous pouvons fredonner mentalement des sons que nous Aimons. Inventer une mélodie ou reproduire une mélodie, une chanson que nous connaissons déjà et qui nous fait du bien. Alors que tout est silencieux à l'extérieur, nous pouvons chanter ou fredonner dans notre cœur, dans notre âme, en nous élevant pour aller rejoindre la nature de notre Esprit Pur. Certaines personnes qui ont des talents spéciaux dans le domaine de la musique, pourront parfois composer une nouvelle chanson ou une nouvelle musique après une telle méditation. Mais dans bien des cas, il suffit simplement de s'imprégner de sons qui nous font du bien, qui nous dynamisent ou qui nous apaisent, dans notre monde intérieur, pour ressentir par la suite de nouvelles énergies... et continuer nos activités de la journée après ce concert intérieur !

33. PRIÈRE

Il existe une infinité de formes différentes de prière. Des prières spontanées ou apprises par cœur, déjà écrites ou inventées dans l'instant présent. Des prières qui ont traversé les générations ou qui viennent tout juste d'être créées ! Certaines prières nous aident à remercier, à apprécier, à demander, à exprimer, à partager... Parfois nos prières sont adressées à Dieu directement ou à un être en particulier, un être Divin ou un être humain. Il existe aussi des poèmes qui sont des formes de prières, des chants de louange ou d'adoration qui nous aident aussi à prier, des textes de gens ordinaires ou extraordinaires, de saints ou d'humains simplement connectés à leur cœur qui ressent... La prière sincère, intense, vraie, est très puissante. Elle rejoint nos Guides, les Maîtres de Sagesse, notre Soi (notre Maître Interne), le Christ en nous, le Père et la Mère de notre Nature Divine Originelle. La prière est un pont qui relie l'humain et le Divin, Dieu et chacun des ses enfants. Toutes sortes de surprises, de nouveautés, de découvertes, de synchronicités... peuvent se présenter sur notre route dans les secondes, les minutes, les heures ou les jours qui suivent certaines de nos prières vécues intensément. Des miracles aussi peuvent survenir, dans notre corps, dans le corps des êtres pour lesquels nous prions, et aussi dans notre âme et dans l'âme de ceux et celles vers qui se

dirigent nos prières. Prier, cela est parfois une façon de méditer qui transforme profondément notre vie. Certains clairvoyants voient les ondes qui se dégagent de notre cœur, de notre mental et qui vont envelopper des êtres, des endroits, et qui aident ceux et celles qui les reçoivent à se redresser, se dynamiser et vivre de plus en plus dans l'Amour !

**Tu peux imprimer ce texte et l'apporter
lors d'une activité de Méditation en ma compagnie
si tu souhaites t'en inspirer dans la période de silence, de relaxation,
de méditation que nous vivrons ensemble (en privé ou en petit groupe).**

**Tu peux méditer selon tes propres techniques de méditation
ou utiliser l'une ou l'autre de ces techniques.**

**Si tu as beaucoup de difficulté à te concentrer,
tu peux simplement prendre 1 ou 2 minutes
pour lire chacun de ces 33 éléments dans la session de méditation
et ainsi l'heure va passer très rapidement.**

**Au fil du temps, tu sentiras le besoin de t'arrêter plus longuement
pour pratiquer telle ou telle technique décrite ici
ou que tu découvriras ailleurs (ou dans ton monde intérieur...)
et cela deviendra de plus en plus facile et naturel pour toi de prendre
30 minutes, 60 minutes, 90 minutes ou 120 minutes pour méditer dans tes journées.**

**Ton âme aura pris goût à tout ce que la méditation peut nous apporter
et cela deviendra une nourriture régulière, normale et bénéfique,
qui fera partie de ton quotidien !**

Pour me contacter par courriel :

juliedemontreal@gmail.com

**J'organise des rencontres de Méditation en privé.
Tu peux visiter la section de mon site qui parle
de mes Consultations en privé :**

LE CIEL DIVIN

(Section Méditation, Tantrisme, Naturisme, Pranisme, Santé, Éveil)

<http://lecieldivin.wixsite.com/thedivinesky/mditation--tantrisme--naturisme>

J'organise aussi des rencontres de Méditation en petit groupe
suivies d'un Cercle de partage, donc d'une Discussion spirituelle ensemble.
Tu peux réserver ta place et obtenir plus d'informations en visitant cette page web :

LE PARADIS SUR TERRE, OUI !

(Section Santé Globale)

<http://heavenonearthyes.wixsite.com/leparadissurterre/global-health---sant-globale>

Je veux ouvrir dans les prochaines semaines ou les prochains mois...
un petit Centre d'Activités Multidimensionnelles
où les gens pourront venir en se procurant
une Carte de membre mensuelle.

**Il y aura la possibilité
de faire à cet endroit :**

- De la Méditation
- Du Yoga
- De la Musique
- Des Conférences
- Des Projets de groupe
- Des Soins d'énergie de toutes sortes
- De la Cuisine végétarienne ou végane ...

Je recueille présentement les noms des personnes intéressées,
aussitôt que le nombre nécessaire sera atteint,
le projet prendra son envol !

Les détails sont ici :

CENTRE DE CRÉATIVITÉ

<http://heavenonearthyes.wixsite.com/leparadissurterre/creativity-center---centre-de-creativit>

BIENVENUE À TOUTES ET À TOUS !

P.S.

Quand le premier Centre sera lancé... nous en ouvrirons d'autres ailleurs ensuite !

