



## MEDITATION GUIDÉE SUR LE CŒUR

par RAM

Reçu le 26 décembre 2009, Par Jean-Luc Ayoun

Méditation guidée sur le coeur

Je suis RAM. Voilà maintenant presque 4 mois que je viens vous instruire par des mots, par la vibration, par la Lumière et par le silence, sur le cœur. Au-delà des mots, au-delà de la vibration, au-delà de la Lumière et au-delà du silence, il va falloir maintenant que, par vous-même, au travers de ce que j'appellerais la conscience / énergie, vous soyez à même de reproduire à volonté ce niveau de conscience. Je vous propose donc, tout d'abord, de nous réunir dans le silence intérieur, de laisser affleurer à la conscience la perception de la conscience / énergie. Cette conscience / énergie se manifeste dès lors que vous avez votre conscience elle-même sur l'instant, sur le moment et sur le corps. L'état que vous devez percevoir avant de commencer à utiliser la conscience / énergie est un état de calme intérieur dépourvu d'émotions, dépourvu de pensées, dépourvu de mouvements. Vous devez ressembler à la surface d'un lac, sans courants et sans mouvements. Vous pouvez vous aider par la respiration, sans pour autant diriger cette respiration, uniquement en vous recentrant sur l'inspir, l'expir et la pause entre l'inspir et l'expir. Cet exercice de silence est préalable à ce que nous allons faire et il devra être établi avant de commencer le travail sur la conscience / énergie. Vous devez ressembler à la surface d'un lac que rien ne vient affecter, ni de l'intérieur, ni de l'extérieur.

Pendant que vous stabilisez cet état, quelques mots sur la conscience / énergie. En état de recueillement, en état d'intériorisation (en état de méditation, si vous préférez), votre conscience, en se déplaçant, en se localisant sur certains points ou certaines zones, va être accompagnée par l'énergie. L'énergie est la clé qui déverrouille la porte du cœur. Nous allons parcourir un chemin à l'intérieur de vos corps qui va correspondre au déverrouillage des 6 points du cœur, permettant de pénétrer, de façon aisée et simple, votre sanctuaire intérieur. Mais, pour l'instant, vous continuez à entretenir la surface d'un lac calme où rien d'intérieur ni d'extérieur ne peut venir altérer cette surface plane sans mouvement. Le processus que nous allons aborder peut être reproduit. Il vous prendra, en temps terrestre, de 20 à 30 de vos minutes. Il va consister à porter votre attention, et donc votre conscience, sur des lieux et des points du corps extrêmement précis, dans un ordre précis, afin de déverrouiller les 6 cadenas de votre intériorité. Il vous suffira de suivre le rythme que je vais vous proposer et les endroits de votre corps où je vais vous demander, successivement, de porter votre conscience. Ainsi va s'installer, dans la région de la poitrine, un niveau vibratoire, qui, pour certains d'entre vous, est inédit. C'est dans ce niveau vibratoire de la conscience / énergie que se trouve l'unité, l'extase et l'intase et l'accès à votre Divinité. Il n'y a pas d'autre porte, il n'y a pas d'autre voie. Même pour ceux qui l'ont vécu sans le savoir, ils sont passés par l'activation de ces 6 nœuds ou de ces points ou de ces 6

verrou. Tout ce que vous aurez à faire sera de porter votre conscience sur le point que je vous indiquerai. Durant ces quelques minutes où votre conscience sera centrée sur cette zone de votre corps, vous allez activer vibratoirement l'espace sacré intérieur de votre être. Mais nous revenons, pour le moment, à la surface du lac.

### **... Effusion d'énergie ...**

Votre conscience va maintenant se porter sur votre colonne vertébrale, à la hauteur des omoplates. Il s'agit d'une zone et non pas d'un point. Votre conscience, dans sa totalité, se porte maintenant au milieu de votre colonne vertébrale, entre les 2 omoplates. Une zone large. Le simple fait de porter votre conscience sur cette zone va créer rapidement une source de chaleur, légère, dans votre dos. Nous faisons cela ensemble, maintenant. Cette chaleur gagne et irradie l'intérieur de votre poitrine. Vous la laissez agir. Vous continuez à porter votre conscience sur cette zone large d'à peu près 10 à 15 centimètres de diamètre au niveau de votre dos. Ne soyez pas perturbés par la vibration et la chaleur. Vous vous contentez d'être conscients et de porter votre conscience sur cela.

### **... Effusion d'énergie ...**

Vous allez maintenant translater votre conscience entre le plexus solaire et le plexus cardiaque, à la pointe de votre sternum. Vous rassemblez votre conscience sur ce point sans vous occuper de ce qui se passe dans l'ensemble de la région. Ne cherchez pas à analyser, à comprendre. Contentez-vous de porter la conscience là où je le dis. Nous ne sommes plus sur une zone mais sur un point : à la pointe du sternum.

### **... Effusion d'énergie ...**

Votre conscience va maintenant se porter au dessus de votre sein droit et en dessous de la clavicule : une zone large de 5 à 10 centimètres de diamètre. Ne vous préoccupez pas de ce que vous ressentez en dehors de ce point, pour le moment.

### **... Effusion d'énergie ...**

Votre conscience se porte maintenant sur la zone symétrique, du côté gauche de la poitrine, au dessus du sein gauche et au dessous de la clavicule gauche.

### **... Effusion d'énergie ...**

Votre conscience se dirige maintenant à la base de votre gorge, là où existe un creux, en ce point précis.

### **... Effusion d'énergie ...**

Enfin, votre conscience se porte sur le 6ème point qui se trouve au centre du plexus cardiaque, au milieu de la poitrine, en avant.

### **... Effusion d'énergie ...**

Nous allons, si vous le voulez bien, refaire une deuxième fois ce circuit de la conscience / énergie. A nouveau votre conscience se porte au niveau de votre dos, entre les omoplates. Il s'agit d'une zone large de 10 centimètres de diamètre.

### **... Effusion d'énergie ...**

Votre conscience se translate maintenant sur un point entre votre plexus solaire et votre plexus cardiaque, à la pointe du sternum. Laissez faire ce qui se passe ailleurs dans le corps.

### **... Effusion d'énergie ...**

Puis la conscience se porte au-dessus de votre sein droit et au-dessous de la clavicule sur une zone d'à peu près 7 centimètres de diamètre.

### **... Effusion d'énergie ...**

Ensuite votre conscience se translate sur la zone symétrique, du côté gauche.

### **... Effusion d'énergie ...**

Ensuite votre conscience se translate sur le cinquième point : la partie basse de la gorge, dans le creux, au dessus du sternum. Il s'agit d'un point.

### **... Effusion d'énergie ...**

Et votre conscience se translate ensuite au dernier point de conscience, au milieu de votre poitrine, en plein centre du chakra du cœur, sur la face antérieure de la poitrine.

### **... Effusion d'énergie ...**

Vous avez maintenant ouvert les 6 cadenas et vous pénétrez enfin au centre de la poitrine, à l'intérieur.

### **... Effusion d'énergie ...**

Votre conscience peut se tourner maintenant sur quelques explications complémentaires que j'ai à vous donner par rapport à ce travail de la conscience / énergie. Il existe donc 6 clés successives permettant de déverrouiller, encore une fois, l'accès à votre intériorité. Beaucoup d'être humains s'arrêtent au moment de la perception de leur propre chakra du cœur qui tourne à l'avant de la poitrine. Il existe une étape, après celle-ci, qui est le passage de ce rayonnement extérieur vers un rayonnement intérieur. Les 6 points dont je vous ai parlé, et qui ont été illustrés par la vibration de votre conscience à ce niveau, sont les 6 gardiens qui veillent à ce que celui qui ne soit pas prêt ne puisse pénétrer le sanctuaire. La source de ce que vous êtes n'est pas uniquement liée à votre chakra du cœur mais bien plus à ce point central au milieu du cœur, à l'intérieur du milieu de la poitrine. C'est ici, et nulle part ailleurs, que résident l'Unité, la joie, la plénitude et la totalité de ce qu'est venu chercher l'être humain en incarnation. Tout est parti de ce point et tout doit revenir à ce point.

Le déverrouillage des clés et des cadenas de ces 6 points doit se faire à chaque séance. Ces portes et ces cadenas se referment à partir du moment où, à nouveau, votre conscience s'intéresse à la vie ordinaire. Il n'est que chez l'être réalisé, l'être éveillé totalement que cela va devenir permanent et un état stable. L'état stable n'est pas le rayonnement du cœur vers l'extérieur mais le rayonnement du cœur vers ce centre, au centre de l'être. Si vous avez des questions par rapport à ce procédé, je vais y répondre.

Ndr : aucun des participants ne pose de questions.

Votre silence est la garantie que le procédé que nous venons d'initialiser en vous peut être reproduit de manière fidèle et authentique. Vous pourrez mettre en œuvre ce processus autant de fois que vous le désirez. Dans un premier temps, respectez l'étape essentielle, préalable, de la surface du lac de montagne. Après un certain nombre de répétitions de ce procédé, vous serez à même d'ouvrir ces portes et ces cadenas dans la vie ordinaire. Le stade ultime correspondra au moment où vous percevrez la vibration intérieure du chakra du cœur, au centre du centre de la poitrine. Ne vous attardez pas à porter la conscience sur les manifestations qui se produisent. Contentez-vous de les vivre. Cela est essentiel au bon déroulement du procédé.

Frères et sœurs, si vous n'avez pas de questions, je vous apporte ma bénédiction, encore une fois, et je vous dis à bientôt.

Nous partageons ces informations en toute transparence. Merci de faire de même, si vous les diffusez, en reproduisant l'intégralité du texte et en citant sa source :  
[www.autresdimensions.com](http://www.autresdimensions.com).

---

Copyright © 2008 – **L' ASCENSION PLANÉTAIRE** - Tous droits réservés  
Source: <http://www.ascensionplanetaire.com/>

