



**MESSAGE**  
**DE**  
**SRI AUROBINDO**

**Reçu le 17 février 2010, Par Jean-Luc Ayoun**

Je suis Sri Aurobindo. Bien-Aimés Frères et Sœurs en incarnation, recevez les Bénédiction et Salutations de l'ensemble des 24 Melchisedech. Je viens à vous, aujourd'hui, comme l'a annoncé, voilà quelques heures, l'Archange Mikaël. Celui-ci vous a, en effet, dévoilé l'approche finale du Supra Mental de votre dimension, de votre Conscience et donc de vos Vies. Je viens donc pour vous donner, si vous le voulez bien, quelques conseils, quelques enseignements sur la meilleure façon, pour vous, de profiter de cette incarnation de la Lumière au sein de votre dimension. De mon vivant et au travers de mes écrits, au travers surtout du Yoga intégral, j'avais essayé d'initialiser et d'initier ce qui allait advenir de l'humanité et qui, aujourd'hui, est advenu. Comme vous l'a dit l'Archange Mikaël, la période qui vous conduit de ce jour au 17 mars est une étape où les voiles de l'illusion doivent tomber, en vous et autour de vous. La construction de l'être humain au sein de cette densité explique, de manière fort logique, que les dévoilements de la Lumière et l'incarnation de la Lumière Vibrante, au sein de votre Dimension, passe et passera par des phases de résistance. Au sein de cette incroyable expansion de votre Conscience, la personnalité devra vivre et évacuer un certain nombre de phénomènes de résistance, de blocages liés aux dernières ombres présentes en vous. Il est capital, durant cette période, de vous préparer activement à laisser la Lumière Vibrante agir en vous, sans faire appel aux forces et à la volonté de la personnalité, pour résoudre ce qui doit être résolu en vous, afin de vous permettre une meilleure stabilisation et une meilleure amplitude de la Lumière. Cette reconnexion à la Lumière est une étape importante. Depuis deux mois, depuis très exactement le 8 décembre, nous préparons avec vous, activement, la fusion de la Couronne Radiante de la tête et de la Couronne Radiante du Cœur. Aujourd'hui, la Vibration de la Lumière Supra Mentale doit déborder largement le cadre de votre Temple Intérieur, de votre poitrine, afin de se manifester et d'irradier l'ensemble de vos structures, l'ensemble de vos fonctions, démasquant ainsi les zones d'Ombre, les zones non transparentes, les zones qui ont donc besoin d'être mises en Lumière, d'être révélées, afin de se dissoudre.

Au-delà de la tranche horaire 19 heures - 19 heures 30 (heure française), et comme certains d'entre vous sur cette planète s'en sont aperçus, nous avons, d'ores et déjà, depuis plusieurs semaines, débordé cet horaire en anticipant d'une heure. À partir d'aujourd'hui, vous avez la possibilité de vous abreuver au Supra Mental, en permanence, à chaque souffle, à chaque seconde de votre temps. Il vous est donc possible, aujourd'hui, beaucoup plus facilement que du temps de mon vivant, de réaliser le Yoga intégral que j'appellerai, si vous le voulez bien, le Yoga de la Vérité. Le Yoga de la Vérité consiste à accueillir, sans jugement, en toute transparence et en toute clarté, le Supra Mental au sein de votre Temple Intérieur et de le laisser s'irradier à l'ensemble de vos structures. Ces

moments et cette période sont idéals pour pacifier la sphère émotionnelle, la sphère de vos blessures, la sphère de vos résistances. Vous n'avez pas à vous préoccuper de ce que sont ces résistances. Vous avez simplement à les observer, à les observer se manifester, se densifier, se cristalliser et puis, enfin, se dissoudre. Il n'est pas nécessaire, ni souhaitable, d'aborder ces zones d'Ombre sous une approche psychologique ou d'en élucider la cause. Si celle-ci remonte à votre Conscience, accueillez en observateur. Si il n'y a rien qui remonte à la Conscience, il n'y a pas non plus à rechercher quoi que ce soit. N'oubliez pas que ces zones de résistances et de souffrances peuvent ressortir du fait, simplement, de l'afflux de la Lumière au sein de vos structures. La densification, la pression de la Lumière Vibrante du Supra Mental, au sein de votre Dimension et de vos structures, est l'agent révélateur et aussi l'agent guérisseur.

Je viens donc vous communiquer, vous enseigner, quelques moyens simples de favoriser le travail d'éclaircissement et de dissolution de ce que doit être dissout en vous. Au-delà des moments privilégiés de 19 heures à 19 heures 30, vous avez la possibilité, à votre rythme et selon vos souhaits, de vous aligner avec la Lumière Supra Mentale et de la laisser œuvrer en vous. Ces moyens de favoriser ce travail sont extrêmement simples, au sein du Yoga de la Vérité. D'abord, quelques règles comportementales qui vous rapprocheront de l'Unité et de l'Étreté : Ne pas juger. Ne jamais parler sur autrui. Ne jamais condamner. Aimer par-dessus tout. Cela définit les conditions préalables de votre vigilance qui doit permettre au Feu de l'Amour de se manifester jusqu'au niveau cellulaire. En ayant respecté ces attitudes comportementales, il faudra ensuite chercher les moyens, non pas de dissiper, mais de faire circuler le Feu en vous, afin que celui-ci dissolve les zones de résistance et les zones d'Ombre, de manière naturelle. La première chose, fort simple à réaliser, est la respiration consciente. Cette respiration consciente n'a pas besoin des techniques du Pranayama. Elle n'a pas besoin des techniques de la respiration alternée. Mais cette respiration doit être une respiration Consciente c'est-à-dire que la Conscience doit se centrer sur le fait de respirer, sans chercher à enraciner ce souffle au sein de votre Hara, sans chercher à visualiser quoi que ce soit, mais, simplement, rythmez votre respiration sur l'afflux de la Lumière Supra Mentale en vous. En étant conscient de votre respiration, très facilement, en l'espace de quelques minutes de votre temps, vous vous apercevrez que votre respiration rythme la Vibration du Feu en vous. Cette respiration ne sera ni profonde, ni superficielle. Elle sera naturelle et réalisée, si possible, la bouche entrouverte.

Le deuxième enseignement du Yoga de la Vérité concerne, d'une part la position de vos mains que vous réalisez durant la tranche horaire de 19 heures à 19 heures 30, mais aussi une inclinaison de la tête vers l'avant permettant de libérer une zone particulière et postérieure du Chakra de la gorge et de deux zones importantes au niveau des carotides - appelés sinus carotidiens ou encore Alta Major - qui permettront de générer, au sein de votre cerveau et au sein de votre Cœur, un afflux de la Lumière Vibrante. Dans les moments de trouble, dans les moments de souffrance, dans les moments d'agitation, vous aurez, par ces deux simples techniques, la capacité à restaurer très vite la Lumière. Celle-ci à son tour sera capable de dissoudre les zones de tension, les zones de souffrances, les zones d'agitation. Au sein de cette pulsation de la Vibration / Lumière, vous constaterez que la Vibration de la Lumière, en vous, devient de plus en plus rapide. Un sentiment nouveau vous envahira alors, très rapidement, permettant alors d'approcher les mondes de la paix suprême Shantinilaya et aussi les états de Samadhi. Ceci sera réalisé en position assise, là où la position de la tête peut, le plus naturellement possible, tomber vers l'avant. Et vous rythmerez ainsi les pulsations et les Vibrations de la Lumière, au sein de vos structures, en relevant très légèrement votre tête et puis en la baissant très légèrement.

Vous disposez aussi d'un élément majeur, au sein de la nature, qui vous permettra d'aligner la Couronne Radiante du Cœur et de la tête, réunie en votre Cœur avec le Feu de la Terre, au niveau de votre sacrum. Cet agent et ce Vecteur de la circulation de la Lumière, en vous, est l'arbre. L'arbre est un vecteur majeur de l'alignement en vous et de votre propre Révélation de la Lumière. Il vous

suffira, lors de cristallisations importantes, de vous adosser à un arbre. Vous pourrez aussi le faire en pensée, en pensant à un arbre que vous connaissez et que vous avez déjà approché. Durant cette période, le Feu de l'Amour déclenchera, au sein de votre corps, dans sa totalité, une Vibration pulsante de nature chaude et picotante, accompagnée d'une expansion de la Conscience sur les sphères de la béatitude et les sphères de l'Unité. Vous n'avez rien d'autre à rechercher, rien d'autre à créer et rien d'autre à manifester. En arrivant facilement à réaliser ce yoga de la Vérité, vous constaterez que les zones d'Ombre et les zones cristallisées se dissoudront, sans difficulté, avec facilité. Ainsi est le travail de la Lumière, qui vous permettra, durant cette période, de vous tenir à l'abri des désagréments de la dissolution ultime de la matrice et des forces astrales encore présentes sur cette Terre. Nombre de ce que vous appelez entités, seront présentes. Elles n'ont pas à vous affoler ni à vous agiter car, dans les principes du yoga de la Vérité que je viens de vous donner, elles n'auront aucun poids par rapport à la Vibration du Feu qui vous animera. Prenez l'habitude, autant que faire se peut, de contacter cette Vibration Lumière, de l'amplifier par votre respiration et par la position de votre tête, par la nature, et par l'arbre. Et n'oubliez pas de rester dans la bienveillance, dans le Service, dans la neutralité. Ainsi, sera réalisé, en vous, le yoga de la Vérité, qui vous permettra d'aborder les deux dernières Marches Mikaéliques et de réveiller, en vous, le Feu de la Terre et de joindre le Feu de la Terre au Feu du Cœur et au Feu de la tête, réalisant en vous l'unification finale à votre Êtreté, procurant, en vous, une stabilité émotionnelle et mentale nouvelle, une Joie nouvelle, un état de clarté et de transparence fort, je dirais même, de plus en plus fort, et de plus en plus intense. Chers frères et sœurs, il n'y a rien d'autre à faire que de réaliser cela, dans la confiance à la Lumière et dans le respect de la bienveillance.

À partir du moment où vous établissez, en vous, ces quelques règles simples, vous constaterez, extrêmement facilement, que vous touchez des domaines de la Conscience qui, pour beaucoup d'entre vous, n'ont encore jamais été touchés. Au sein de ces champs de Conscience, vous vivrez la beauté, vous vivrez le détachement. Vous vivrez, ainsi que l'Archange Uriel vous l'a déjà fait vivre, la Présence à soi-même, la Présence à l'Êtreté. Votre personnalité sera transmutée. Votre personnalité sera purifiée. Vous pourrez alors vous diriger avec sérénité, avec foi, avec certitude, pour les dernières marches de l'Archange Mikaël. Vous rendrez, aussi, Service à la Terre et à vos frères et sœurs, en élevant, réellement et en Vérité, le niveau Vibratoire de la Terre. Un seul être humain réalisant, de manière parfaite, le yoga de la Vérité, peut réellement élever le niveau Vibratoire de la Terre, se transcender et transcender son environnement. Alors, imaginez, vu le nombre que vous êtes sur cette planète, si vous réalisez cela, aux heures où nous avons rendez-vous, mais aussi à des heures qui vous sont propres, le chemin de l'Humanité s'éclairera, alors, vers une transition possible, en douceur. Quelles que soient les anomalies de ce monde qui s'éteint, le monde nouveau naîtra, en vous et autour de vous, sans souffrance. À vous de décider, à vous de mettre en œuvre, à vous de réaliser cela. Comme nous vous l'avons toujours, sans exception, tous, dit, nous ne pouvons réaliser le travail à votre place, nous ne pouvons que vous apporter un certain nombre d'énergies et de qualités de Conscience qu'il vous appartient de faire vôtres et de manifester au sein de cette densité. Les moments que vous vivez, en ce moment, sont uniques dans l'histoire de l'Humanité. Ils correspondent, par analogie, à l'établissement d'un nouvel âge, d'un âge d'or, comme celui qui fut initialisé lors de la Création de l'Atlantide, une nouvelle Conscience, une nouvelle Vibration, une nouvelle Lumière. Ainsi que l'a dit Mikaël, en réalisant le yoga de la Vérité, vous pourrez manifester, en vous, la Présence et le contact avec le Maître de la Lumière qui se dirige maintenant vers votre système Solaire. Vous êtes extrêmement nombreux à attendre ces moments. Ces moments sont effectivement magnifiques mais ils demandent de votre part un investissement, un travail. Ainsi est ce yoga de la Vérité. Chers frères et sœurs en Humanité et en incarnation, s'il est en vous des questionnements par rapport à cela, je veux bien développer ce que je vous ai dit.

**Question : la respiration que vous décrivez est plutôt une respiration par le nez ?**

L'important est la bouche entrouverte. L'air passera là où il doit passer, en fonction des zones de moindre résistance. Vous n'avez pas à diriger cette respiration par le nez ou par la bouche. Elle s'établira là où elle doit s'établir. L'important étant la bouche entrouverte.

**Question : est-ce qu'il s'agit d'une respiration ventrale ou bien haute ?**

J'ai bien dit, ni l'une, ni l'autre. La respiration la plus naturelle possible pour vous. Si votre respiration est plutôt ventrale, laissez-la s'établir au niveau ventral. Si elle est plutôt superficielle, laissez-la s'établir au niveau superficiel. Vous n'avez pas à décider dans ce processus, ni à contrôler, mais à laisser faire le rythme de l'inspir et de l'expir.

**Question : quand on fait ce mouvement de la tête, haut / bas, est-ce normal de sentir des vertiges ?**

Cela fait partie du processus du yoga de la Vérité. Il y a, effectivement, chez certains individus, une perte des repères spatio-temporaux du corps, pouvant déclencher un pseudo vertige qui signe ce qui a été appelé, en d'autres moments, le switch de la Conscience, le moment où vous passez d'une Conscience ordinaire à une Conscience élargie. Le moment où vous passez de la Conscience de la personnalité à la Conscience de l'Étreté.

**Question : quelle doit être l'amplitude de ce mouvement de tête ?**

Il doit être naturel, là aussi, comme pour la respiration. Comme si vous laissiez votre tête chuter en avant. Et, à un moment donné, par la respiration naturelle, votre tête se soulèvera, à nouveau, à un rythme qui vous est propre mais qui sera, de toute façon, lent et non pas rapide.

**Question : quand on sent, pendant ces instants, une grande douleur dans le dos, que faire ?**

Cela fait partie du processus. L'arbre de Vie qui est votre colonne vertébrale est l'endroit par où le Feu circulera, de haut en bas et de bas en haut, avant de diffuser dans l'ensemble du corps, aussi bien vers le haut que vers le bas. Il suffit d'aller au-delà de la zone de perception de la douleur qui se dissoudra d'elle-même, par la respiration.

**Question : la bouche qui s'assèche et la sensation de soif sont liés au même processus ?**

Oui. Le Feu nécessite un apport hydrique et électrolytique important. Vous avez besoin, durant cette période, de minéraux. Vous avez besoin, durant cette période, de liquides, en quantités importantes, afin de permettre au Feu, sous une forme imagée, de glisser sur vos structures, de les pénétrer, de les transformer, de fournir, en quelque sorte, à ce Feu de l'Amour et à ce Feu du Cœur, le combustible nécessaire à son déploiement.

**Question : quelle sorte de minéraux pouvons-nous absorber pour nous aider dans ce processus ?**

La plupart des minéraux seront absorbés sous forme naturelle. Certains jus de fruits ou de légumes sont parfaitement indiqués car riches en ces divers minéraux essentiels à la combustion et au Feu de la Terre. Il n'est pas nécessaire d'absorber de produits de synthèse. Restez sur des produits naturels comme des jus de tomate, jus de carotte, jus de raisin, jus de pomme.

**Question : vous venez de citer des fruits plutôt rouges. Est-ce que c'est une nécessité ?**

Oui.

**Question : au niveau alimentaire, est-ce qu'il est recommandé de poursuivre une alimentation plus légère, voire liquide, ou des périodes de jeûne ?**

Votre Conscience vous le dictera. À certains moments, le Feu nécessitera de vous un apport peut-être plus important, et à d'autres moments, l'apport alimentaire sera restreint de lui-même car vous éprouverez une satiété beaucoup plus rapide, avec beaucoup moins d'aliments. Là, il s'agit d'une affaire, je dirais, personnelle et personnelle à chacun.

**Question : vous avez préconisé de faire ce travail plusieurs fois par jour. Pendant quelle durée est-il nécessaire de le faire et à quel rythme ?**

Au fur et à mesure que vous rentrerez dans la pratique du yoga de la Vérité, vous vous apercevrez, le plus souvent, avec stupéfaction, que le temps n'existe vraiment plus. Alors, faites cela dans les moments où vous avez le temps. Faites cela quand vous le sentez, quand il existe un appel de la Lumière à fermer les yeux, à s'asseoir, à rentrer en soi et à respirer. Certains d'entre vous pourront rester immergés dans ce Samâdhi pendant une journée entière. D'autres, initialiseront ce processus minute par minute. Faites selon votre souhait. Faites selon l'expérience de Conscience que vous vivez en pratiquant le yoga de la Vérité. Il n'y a pas de règle formelle. Laissez-vous guider, là aussi, par la Lumière et par son Intelligence.

**Question : quelle est la position des mains ?**

Elle est la même que celle qui vous permet d'accueillir la Lumière Christ en Unité et en Vérité et que celle qui vous est demandée avec le OD - ER - IM - IS - AL. C'est la même posture que celle qui vous a été donnée par Mikaël, lors de la précédente marche (ndr : cette posture est décrite dans la canalisation de Mikaël du 17 janvier dernier et reprise dans le schéma ci-dessous). Mais retenez bien qu'à un moment donné, quand la pulsation de la Lumière deviendra intense, que le plus important est la respiration et la Conscience de cette respiration. C'est elle qui dictera et conduira l'expérience du Samâdhi, la tête participant, elle aussi, à ce rythme d'inspir et d'expir, sur d'autres fonctions que la respiration, mais plus lié à la circulation du sang et à la circulation de l'énergie et de la Conscience entre le sacrum, le Cœur et la tête.

Nous n'avons plus de questionnements, nous vous remercions.

Alors, chers frères et sœurs en Humanité, je vais vous quitter, pour revenir bientôt, afin de réaliser, ensemble, cette première étape, à 19 heures, où vous aurez l'occasion de tester et de vivre cela. Recevez tout mon Amour et tout l'Amour du Conseil des Melchizedek. Nous sommes avec vous et nous vous aimons. À bientôt.



Les heures indiquées correspondent à l'heure française, à la montre. Le lien [Décalage Horaire](http://www.lolo.free.fr/Divers/DecalageHoraire.html) (<http://www.lolo.free.fr/Divers/DecalageHoraire.html>) vous permettra de déduire votre horaire local.

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 © 2010 – **L' ASCENSION PLANÉTAIRE** - Tous droits réservés  
Source: <http://www.ascensionplanetaire.com/>

