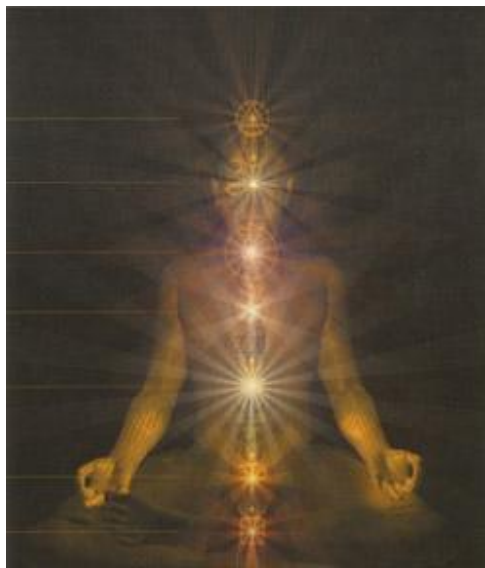




TECHNIQUE DE MÉDITATION



INTRODUCTION

Nous ne sommes pas sur terre pour regarder oisivement passer les évènements nous balayer dans un tourbillon de troubles. Loin de là. Comme créatures de Dieu, nous ne sommes pas sans ressources. Nous pouvons invoquer une protection contre les remous des tourbillons. Ceci vous protégera physiquement de tout danger.

De plus, nous pouvons influencer le dénouement des évènements même lorsque nous nous sentons insignifiants face aux évènements mondiaux. Nos invocations et nos méditations assistent grandement à l'accélération actuelle de l'évolution de la planète terre ; voire même à ce que le processus divin de nettoyage et de filtrage des mauvais éléments sur terre se produisent à un rythme encore plus rapide. De ce fait, ces éléments éviteront de créer des remous à tous les niveaux de la société. Ceux qui parmi nous sont au courant de ce qui prend place, seront naturellement protégés de l'impact de ce conflit ayant invoqué la protection de la Grande Fraternité de Lumière.

Nous avons le droit et le pouvoir dans notre dieu intérieur, notre Moi intérieur, de résister mentalement aux mensonges que nous transmettent les médias et autres moyens de communications. Nous pouvons invoquer le droit d'entendre l'entière vérité et de discerner entre les demi vérités et les mensonges qui nous proviennent de partout. Résister mentalement à ces demi vérités et ces mensonges les démunissent de tout pouvoir. Les reconnaître leur donne plus de pouvoir.

Dans cette section, nous vous proposons une technique de méditation pour ceux qui préfèrent accéder à l'essentiel de son âme.

En plus, nous vous proposons une Invocation de protection assez complète à faire avant la méditation. Il n'y a pas lieu d'apprendre ces invocations par cœur sauf si vous choisissez de le faire. Il est plus important de récolter les idées que transmettent ces exemples et de formuler votre propre invocation de protection.

Chaque méditation est une expérience qui vous permet de découvrir votre infini.

INVOCATION DE PROTECTION

Anges de Dieu bien-aimés,
Maîtres de Sagesse, de Paix, d'Amour bien-aimés,
Maîtresses des Cieux bien-aimées,
Bien cher frère, Jésus le Christ bien-aimé,
Grand Maître St Germain bien-aimé,
Père et Mère céleste bien-aimé,
Qui sont au ciel comme sur terre,

Nous voici
Invoquant votre aide céleste en toute chose.
Nous vous demandons de nous protéger en tout temps
Afin que l'œuvre que nous devons faire ici-bas
Ne sera interrompue ou retardée d'aucune façon,

Qu'elle se déroulera avec aisance, En paix et
Qu'elle soit bénite.

Nous sommes reconnaissants pour tout le Bien
Que nous ayons pu faire jusqu'à maintenant grâce à vous.

Nous venons vous demander de continuer à nous protéger
En tout temps et dans toutes les circonstances
Afin de continuer à acheminer le Plan Divin.

Nous demandons une protection continue
Des endroits où nous vivons, travaillons, mangeons et jouons.
Nous demandons aussi une protection continue
De nos bien-aimés en tout temps,

Qu'ils ne puissent jamais servir de pions ou d'outils aux ténèbres
Qui n'est qu'ignorance de l'Amour de Dieu.
Gardez nous toujours dans la lumière la plus vive.
Immunisez nous des forces négatives
Des planètes, des peuples ou des esprits.

Gardez nous dans le bonheur, en voyant la vérité en toute situation,
Épargnez nous de porter des jugements contre nos frères.
Gardez nous conscients de tout danger éventuel
Qui peut provenir de n'importe quelle source,
Qu'il soit visible ou non,
Connu de nous ou non,
Incarné ou désincarné.

Offrez nous une porte de sortie
Pour éviter tout danger ou accident
Chaque fois que ce sera nécessaire.
Permettez nous d'être de vrais instruments divins,
Capable de prévoir, si nécessaire,
La meilleure action à prendre
Dans tout ce qui nous entoure.

Soufflez nous , à l'oreille
Des paroles de sagesse, des bons conseils,
Et veillez à ce que nous soyons toujours entourés
Des anges de lumière, de protection, de sagesse et d'amour.

Que nous puissions refléter
La présence de Dieu
Sur terre comme au ciel.
Veillez à ce que nos vies débordent
De Joie, de Gaieté et d'Amour pour toujours.

Que nous soyons capables
De bénir tous ceux avec qui
Nous entrons en contact.
Que notre présence puisse apporter guérison
Et miracles.

Seigneur Michael devant, Seigneur Michael derrière,
Seigneur Michael à droite, Seigneur Michael à gauche,
Seigneur Michael au-dessus, Seigneur Michael en dessous,
Seigneur Michael, Seigneur Michael partout que j'aïlle.

JE SUIS, son amour me protège!
JE SUIS, son amour me protège!
JE SUIS, son amour me protège!

TECHNIQUE DE MÉDITATION

La Fraternité suggère la méthode suivante pour une Croissance Spirituelle Profonde

La méditation, lorsqu'elle est correctement comprise, est l'immobilisation du corps physique, généralement dans une position où la colonne vertébrale est droite et redressée, en position assise et non couchée. L'endroit de votre méditation devrait être assez confortable en termes de température, et située dans un endroit où vous êtes peu susceptibles d'être dérangés. Si cela est possible, une ambiance ou une atmosphère spirituelle devrait être cultivée autour de cet endroit.

Lorsque vous vous asseyez pour méditer, vous devriez en venir à ressentir que vous êtes sur le point d'avoir une conversation avec votre Dieu, votre Moi Supérieur, et rien de moins. Vous devriez approcher la méditation comme vous approchez l'autel de l'invocation – avec humilité, révérence, respect, un grand amour et de la gratitude.

Une fois que l'attitude, l'approche et l'endroit sont appropriés, nous suggérons le processus de méditation suivant :

1. Asseyez-vous dans une posture confortable avec votre colonne vertébrale droite et redressée. Vous pouvez prendre la posture de méditation traditionnelle des yogis, ou vous asseoir tout droit dans une chaise confortable.
 - Invoquez la Flamme Violette de Protection ou lisez l'Invocation de Protection.
 - Commencez par respirer profondément et honorez le souffle qu'il vous appartient d'inspirer et d'expirer. Et avec chaque respiration, vous devriez vous rendre compte que vous attirez en vous une vie et une lumière pures.
 - Alors que vous respirez profondément, concentrez tout d'abord votre attention dans la région de la tête, dans le haut de la tête en particulier. Devenez conscient de votre propre aura.
 - Alors, devenez conscient de votre colonne vertébrale, le pilier central du temple du corps, l'épine dorsale, cette adorable porte dimensionnelle vers l'espace intérieur. Concentrez-vous sur la colonne vertébrale alors que vous vous habituez au rythme de la respiration, alors qu'elle entre, alors qu'elle sort, et relâchez éventuellement votre attention de la respiration alors qu'elle continue d'elle-même à l'allure appropriée.
 - Concentrez toute votre attention sur la colonne vertébrale elle-même, avec toute votre attention. Cherchez à la visualiser comme un tube de pure lumière blanche.
 - Vous commencez à avoir le désir d'y entrer, car il s'agit bien d'une porte. C'est une ouverture dimensionnelle dans le corps physique. Vous cherchez à y entrer. Vous devez avoir le désir d'entrer à l'intérieur, la volonté d'entrer, et d'entrer, et d'entrer. Vous devez vous forcer à y entrer, un peu comme quelqu'un qui pagaie dans un canot à contre-courant et un peu comme des saumons qui continuent obstinément de remonter le courant d'une rivière qui, elle, continue de les repousser. Mais ils n'arrêtent pas. Utilisez votre volonté pour aller à l'intérieur, à l'intérieur, à l'intérieur.
 - Au cours de chaque session de méditation, à un certain moment vous rencontrerez un point d'appui intérieur, un moment décisif, pour ainsi dire. Vous saurez ce dont il s'agit par la pure et simple expérience. Si vous pensez que vous ne pouvez aller plus profondément, vous devriez continuer d'essayer jusqu'à ce que vous ne puissiez y arriver davantage. À ce point, arrêtez et tirez simplement plaisir de l'entourage intérieur.
 - Cherchez à devenir conscient de l'atmosphère intérieure alors que vous continuez à inspirer et à expirer à son rythme régulier.
 - Cherchez à vous connaître tels que vous êtes, au-delà des pensées, des sentiments, des sensations et certainement des corps physiques. Chaque session sera une nouvelle aventure.
 - Cherchez à connaître la part de vous qui n'a jamais changé et ne changera jamais, la part de vous qui est éternelle. Cherchez à ressentir votre propre infinité.

Ceci peut ressembler à une approche très superficielle et élémentaire de la méditation, mais nous vous assurons que si elle est suivie correctement, elle vous mènera à des percées intérieures du type que la plupart des gens veulent tant expérimenter mais ignorent comment y parvenir.

Copyright © 2008 – **L' ASCENSION PLANÉTAIRE** - Tous droits réservés

Source: <http://www.ascensionplanetaire.com/>

