

# Comment méditer

La méditation a pour but de se reconnecter à l'Âme, au Divin, au Soi. Elle consiste à calmer les pensées, en devenir l'observateur, et élever sa conscience vers Dieu, la Conscience Universelle, la Plénitude,... La méditation apporte de nombreux bénéfices, physiques, psychiques et spirituels et permet d'apaiser les tensions internes et relationnelles.

## Méditation des « Lettres du Christ », extraite de la lettre 8

Quand vous méditez, adoptez la position qui vous est la plus confortable. Vous n'avez pas besoin de faire des contorsions physiques. Reposez-vous et détendez-vous. Enjoignez-vous de vous relaxer et de détendre tous vos membres, y compris la tête, la nuque, le visage, jusqu'à un état de relâchement extrême. Avant de commencer la méditation, préparez-vous en prenant tout à fait conscience que vous allez établir un contact avec la CONSCIENCE DIVINE - aussi bien en votre conscience qu'au-delà, en la transcendant - ELLE est par conséquent aussi bien au-delà qu'autour de vous. Visualisez exactement ce que cela signifie.

Rappelez-vous en tout temps que ce à quoi vous PENSEZ est ce à quoi vous allez vous syntoniser. Vos pensées sont des "projecteurs" qui vont établir le contact avec ce que vous recherchez. Rappelez-vous que chaque "pensée" a sa propre fréquence vibratoire dans la conscience. Croyez-le, sachez-le, car c'est la vérité. Plus la pensée est spirituelle, plus les fréquences vibratoires sont élevées. Les "formes de conscience" incarnées par les paroles ne sont pas visibles mais sont des "entités spécifiques de l'être". Elles possèdent la vie de la conscience en elles. Elles sont attirées vers des "formes de conscience" semblables. Le semblable attire le semblable. Pensez "chien" et visualisez ce que cela signifie, et vos pensées se syntoniseront avec la race canine. Pensez "CONSCIENCE UNIVERSELLE" ou "VIE DIVINE", avec la compréhension de ce que cela signifie à vos yeux - et vos pensées se dirigeront vers la Conscience Universelle, la Vie Divine.

Tout d'abord, avant d'essayer d'entrer en méditation, mémorisez la prière suivante de manière à ce que les paroles deviennent vôtres. Lorsque vous serez parfaitement relaxé, commencez votre méditation avec cette prière. Dites-la lentement et visualisez la signification de chaque parole afin de vous permettre d'entrer dans la conscience du mot et de permettre à la conscience énergétique du mot d'entrer au plus profond de votre soi. Pendant que vous prononcez cette prière, fermez de préférence les yeux et dirigez votre regard au milieu du front.

**"Vie Père-Mère, tu es ma vie, mon soutien constant, ma santé, ma protection, la satisfaction parfaite de tous mes besoins et mon inspiration la plus haute.**

**Je te prie de me révéler Ta véritable Réalité. Je sais que c'est ta VOLONTE que je sois totalement illuminé, afin que je puisse mieux prendre conscience de Ta Présence en moi et autour de moi. Je crois et je sais que c'est possible.**

**Je crois que tu me protèges et me gardes dans l'AMOUR parfait. Je sais que mon but final est de T'EXPRIMER.**

**En m'adressant à toi, je sais que tu es parfaitement réceptive à mes paroles car tu es L'Intelligence Aimante Universelle qui a si merveilleusement conçu ce monde et le manifeste dans sa forme visible.**

**Je sais qu'en Te demandant de me parler, je projette un faisceau de lumière de conscience dans ta Conscience Divine et que lorsque j'écouterai, Tu pénétreras ma conscience humaine et te rapprocheras de plus en plus de mon esprit et de mon cœur de plus en plus réceptifs.**

**Je confie mon être et ma vie à ta garde."**

Chaque fois que vous dites et visualisez cette prière, vous créez une forme de conscience spirituelle qui deviendra de plus en plus forte et élevée en fréquences vibratoires, au fur et à mesure que la véritable signification de la prière s'approfondit en votre esprit et votre cœur et que vos perceptions s'élèvent.

Après la prière, relaxez-vous encore plus profondément et laissez votre esprit se vider autant que possible. Si des pensées font intrusion, récitez-vous doucement "Vie Divine" ou "vie père-mère" et tranquillisez à nouveau votre esprit. Lorsque vous vous sentez accéder à un état de conscience différent, profond, si profond que vous respirez à peine, sachez que vous commencez à atteindre votre but. A la fin de votre méditation, remerciez toujours avec joie et reconnaissance.

## Méditation sur la respiration

S'asseoir confortablement, fermer les yeux, et porter son attention sur sa respiration. Sentir l'air entrer et sortir par les narines, sentir emplir les poumons et en sortir. Sentir cet air se propager dans tout le corps avec le sang, sentir qu'il nourrit le corps, et qu'il en évacue les déchets. Imaginer que l'air est lumineux, qu'il est lumière. A chaque inspiration, sentir cette lumière se répandre dans tout le corps. A chaque expiration, sentir les déchets sombres ressortir avec le souffle.

## Se remplir de lumière

Visualiser au-dessus de vous un grand flot de lumière blanche étincelante qui pénètre par le dessus de votre crâne et qui remplit progressivement tout votre corps, en partant de la tête jusqu'aux pieds. Vous pouvez vous répéter pendant ce temps le mot « purification » ou tout autre mot ou phrase adapté.

## Méditation du point de lumière (extraite du Raja Yoga)

Visualiser un point de lumière, entre les sourcils ou au milieu de la poitrine. Prenez conscience que vous êtes ce point de lumière, l'âme. Au-delà de l'univers physique, il existe une dimension immatérielle d'énergie subtile ainsi qu'un univers de lumière et de silence pur, où vivent les âmes par essence incorporelles, dans une paix et un silence absolus. Ce monde au-delà du son, de l'action, de la pensée et même de la conscience représente la demeure originelle de toutes les âmes.

**« Je suis un point, éternel, unique, au-delà du temps et de l'espace, un point sans dimension géométrique, indivisible, pure énergie... Ma pensée se concentre uniquement sur ce point infinitésimal, sur ce que je suis réellement, et par ce simple effort de concentration, j'éprouve une incroyable sensation de légèreté, de paix, de liberté, et de pouvoir subtil. »**

## Harmonisation des chakras

Visualiser l'un après l'autre vos chakras, du premier au septième : 1 rouge périnée, 2 orange sous le nombril, 3 jaune plexus solaire, 4 vert milieu de la poitrine, 5 bleu ciel creux de la gorge, 6 bleu indigo entre les sourcils, 7 violet sommet du crâne. Visualisez vos chakras l'un après l'autre, comme des petits soleils ayant la couleur lumineuse correspondante, pendant quelques minutes chacun. Vous pouvez terminer en visualisant une belle lumière blanche qui monte en colonne du premier centre d'énergie, passe par tous les centres jusqu'au septième, et redescend en pluie autour du corps pour revenir au premier centre et recommencer le circuit.

## Méditation transcendantale

La base de la méditation transcendantale est la répétition de mots choisis pour leurs vibrations lors de la méditation. Cela est très efficace. La répétition de mots permet de conditionner son subconscient positivement et de se libérer de l'emprise de l'entendement collectif. Cela peut vous permettre de choisir librement les sentiments que vous désirez ressentir et non plus vous laisser influencer. Voici quelques mots selon les situations :

- Succès : en cas d'échec ou de peur de l'échec, de non reconnaissance de votre valeur tant dans le milieu professionnel que familiale ou relationnel ; Harmonie : en cas de mésentente chronique ; Paix : en cas de conflit ou de dispute ; Abondance : en cas de manque ; Richesse : en cas de pauvreté ou soucis pécuniaire ; Amour : en cas de solitude ; Santé : en cas de maladie ; Sécurité : en cas de peur ; Merveilleux : dans toutes les situations.

Répétez le mot choisis. Vous ne le répétez jamais de trop. Laissez-vous envahir par les vibrations de ce mot.

Il est possible aussi de répéter des phrases. Il faut qu'elles soient courtes et positives. En voici quelques exemples :

- Dieu pense, parle, agit et réagit à travers moi. - Je remets mon fardeau au Christ en moi. - La justice Divine prévaut. - La liberté Divine est mienne. - La Divine et harmonieuse solution s'accomplit. - Dieu est seule Présence et seule Puissance. - L'armure invisible de l'Amour m'entoure et me protège.

## Harmonisation à la planète

Les yeux fermés, après quelques respirations profondes, visualiser au niveau du cœur une boule de lumière blanche étincelante. Faire grossir cette boule de lumière blanche, pour qu'elle englobe votre corps, puis la pièce dans laquelle vous vous trouvez, puis le bâtiment, le quartier, la ville, la région, le pays, le continent, et enfin toute la planète.

Visualiser l'air et l'atmosphère qui deviennent pur et transparents, l'eau des océans et des rivières qui se nettoie de toute pollution et redevient source de vie, la terre et les montagnes qui deviennent pures et libres de toute pollution. Visualiser et ressentir les rochers et les minéraux qui rayonnent d'énergie, la végétation qui se développe et qui rayonne d'un beau vert émeraude, les animaux qui s'ébattent joyeusement dans l'eau et sur terre, et enfin les hommes qui vivent harmonieusement et joyeusement sur la planète.

Visualiser et ressentir l'amour profond qui relie les minéraux, les végétaux, les animaux et les hommes, dans le respect profond, la joie et la conscience de l'unité, pour former un monde rêvé de paix, d'amour et d'harmonie.

Visualiser enfin la planète juste devant votre cœur, comme une petite sphère merveilleusement vivante pleine d'amour et de joie, et absorber cette sphère dans votre cœur, en prenant conscience qu'elle est en vous autant que vous êtes en elle.