

« Méditer pour vous retrouver » par le Maître Saint-Germain

Aller au fond de soi permet de méditer.

La méditation est une œuvre réaliste qui donne la fusion de l'au-delà. En entrant dans celle-ci, vous entrez dans l'univers. Cette phase démontre à l'homme qu'il en fait partie et l'univers est lui.

Cette ressource intérieure apaise. Elle permet de retrouver son Soi et sa paix. Libre est celui qui définit sa méditation pour se retrouver et entrer dans l'espace intemporel. Il s'agit là d'une forme d'être beaucoup plus puissante que n'importe quelle liaison mentale.

La pensée est très puissante car elle crée. Elle crée le positif, tout comme le négatif. Elle est le mouvement mental de l'homme. Elle interagit dans le processus de création. Elle est toutefois utilisée par l'esprit du mental qui s'évade et délivre l'agitation si celle-ci n'est pas canalisée.

La méditation, quant à elle, apaise le mental. Elle relie l'homme à son centre spirituel et à la paix qui s'en dégage. Elle le nourrit de son énergie de lumière. Elle respecte le calme et adjoint l'instant, ce moment si précieux qui vous positionne dans le repos du mental. S'en nourrir permet de trouver la différence de l'homme et sa forme spirituelle. S'en abreuver vous place dans le repos dominateur de l'Etre où l'homme et son mental ne sont plus les dominants. Cela vous aide à laisser aller l'énergie de lumière qui est en vous, à laisser venir en vous l'énergie de la Source, et à pouvoir vous connecter à elle. Dans cette issue, vous êtes tout car elle est grande et belle, sans fin et sans ombre. Sa richesse est vôtre. Sa lumière, c'est vous !

Beaucoup parmi vous ne savent pas ce que c'est la méditation.

D'autres la formulent comme une voie nécessaire à la grandeur de l'homme. Elle est effectivement cette nécessité mais aussi un épanouissement que chacun doit ressentir. Elle doit être le pouvoir dominant pour trouver en vous, l'espace de la liberté intérieure.

Dans ce pouvoir méditatif, la création est présente car elle entre dans le processus du savoir spirituel et de sa connaissance. Elle apporte cette relation nécessaire à la compréhension et à sa jouissance pour créer. L'intégrer vous ouvre les portes de la subtilité spirituelle qui vous mène au savoir et donc à la création. **Il est utile pour vous de comprendre ceci.** La méditation est un état de calme qui vous ouvre à la Connaissance ? L'Esprit est présent, il vous tend sa grâce. A vous donc de la trouver.

Beaucoup d'entre vous, cherchent un moyen pour méditer. Ils disent ne pas y arriver. Ils sont dans le vouloir incisif de trouver immédiatement le calme de leur mental. Plus ils se définissent ainsi, plus ils accentuent le pouvoir du mental, car ils entrent dans la peur de ne pas parvenir à méditer.

D'autres, par contre, pénètrent dans cet inconnu en se reliant à l'extérieur et se trouvent souvent reliés à des égrégores négatifs ou à de basses entités qui les égarent savamment.

Quelques-uns enfin, arrivent à se définir dans la vraie méditation car ils ne sont pas dans l'attente ce qu'elle pourra leur donner. Ils éprouvent simplement le besoin de la faire, sans

mentaliser, sans attente. Ils sont pris par la passion intérieure, seulement celle de trouver leur lumière et le repos de l'esprit. Là, ils se nourrissent de cette énergie de lumière qui se dégage de leur centre et se noient dans cet instant de clarté spirituelle qui les relie à leur Tout.

J'aimerais que vous compreniez cette différence très importante. La méditation est une relation intérieure avec vous et Vous. Elle n'est pas une relation extérieure avec l'au-delà comme beaucoup le pensent. Elle est une liaison avec votre intériorité, une liaison de plus avec votre Vous. Vous constaterez, là encore, que tout est en vous, que vous êtes le Tout et qu'il se situe en votre centre. Voilà encore une forme d'être qui doit être comprise et intégrée. Il n'y a qu'ainsi que vous pourrez dépasser l'extériorité humaine pour accomplir toutes vos réalisations. L'œuvre qui la vôtre est de comprendre et d'intégrer que l'intériorité est la forme la plus puissante d'accomplissement.

Maintenant, si vous le voulez bien, je vais vous guider pour une méditation et apprendre à rentrer en vous.

Première étape de la méditation :

Tout d'abord, vous devez vous poser dans un lieu calme où vous ne serez pas dérangé. Coupez vos téléphones et isolez-vous un maximum du bruit extérieur.

Allumez une [bougie](#). Elle vous aidera à vous relier plus facilement à la lumière. Vous pouvez aussi faire brûler de [l'encens](#), écouter très faiblement une [musique](#) douce.

Aménagez votre petit coin comme vous le désirez. Mettez-y ce qui vous convient pour vous trouver bien. Faites-le avec votre ressenti. Le plus important est de vous sentir bien, en paix avec ce qui est autour de vous. Vous devez être détendu.

Puis, assoyez-vous confortablement, le dos bien droit, les jambes repliées ou non. Là encore, c'est vous qui devez trouver votre détente, votre confort pour être en paix et détendu.

Seconde étape de la méditation :

La respiration est un confort certain pour arriver à méditer. Il est très important de savoir respirer. Il faut poser en vous une respiration calme, profonde, qui gonflera, non pas votre poitrine mais votre ventre.

Pour cela, fixez votre [bougie](#) et pratiquez cet exercice jusqu'à ce qu'il soit acquis et se fasse de lui-même. Peut-être n'y arriverez-vous pas immédiatement. Cela dépend de vos capacités naturelles et de celles de votre mental qui ne voudra peut-être pas vous laisser en paix. Mais, peu à peu, vous entrerez dans cet automatisme nécessaire à l'équilibre méditatif.

Inspirez lentement, profondément. Gonflez votre ventre, puis relâchez-le en expirant.

Troisième étape de la méditation :

Cette troisième étape est, elle aussi, très importante.

Vous devez appeler la flamme violette qui viendra vous aider et vous protéger de toutes les sources négatives extérieures.

Répétez plusieurs fois la phrase suivante, jusqu'à ce que vous ressentiez la flamme violette près de vous et en vous. Là encore, agissez avec votre ressenti et non avec votre mental. La visualisation peut vous y aider, si vous le désirez.

- « J'invoque la flamme violette et la présence de l'Esprit, en moi et autour de moi, afin d'être protégé (e) de toute négativité pendant ma méditation. »

Dans cette préparation à la méditation, et dans tout positionnement dans cette action, ne soyez pas pressé. Prenez le temps de vous installer, de vous poser. Faites les choses en toute tranquillité, dans l'espace souverain du silence et de ce qu'il vous donne. Il en dépend de la suite.

Quatrième étape de la méditation :

Vous pouvez maintenant fermer les yeux si vous le désirez, ou bien fixer la flamme de la bougie qui se trouve devant vous.

Ecoutez le calme qui vous gagne. Ecoutez votre respiration. Le mental doit également se calmer. S'il vous envoie des informations, des images, laissez-les passer. Sachez qu'elles sont sa perte de pouvoir sur vous. Vous êtes sur la bonne voie pour entrer en méditation.

Visualisez ensuite votre lumière intérieure, douce, belle, lumineuse, apaisante. Rejoignez-là à l'intérieur de vous. Regardez-la. Entrez en elle, dans son amour, dans sa douceur. Encore une fois, prenez le temps de ressentir. Allez uniquement avec votre ressenti et non avec votre mental. Restez dans ce calme intérieur. Laissez-vous aller dans la paix intérieure.

Plus vos pensées seront calmes, plus vous irez dans la profondeur de la méditation où vous rejoindrez la Source et sa connaissance. Vous pourrez recevoir des messages pour votre avancement, des compréhensions, des intégrations et vous pourrez atteindre des états de conscience supérieurs qui vous transformeront durablement.

Cinquième et dernière étape de la méditation :

Vous pouvez rester en vous aussi longtemps que vous le désirez. Il faudra toutefois penser à revenir à votre état humain lorsque vous aurez terminé.

Pour cela, vous devrez ouvrir les yeux, si ceux-ci sont fermés, et vous rappelez « ici et maintenant » en prononçant les phrases suivantes, à voix haute, avec volonté, et les répéter plusieurs fois jusqu'à ce que vous ressentiez ce retour en votre temps.

- « Je suis (votre prénom et votre nom). Je suis ici et maintenant, le (précisez la date : jour, mois, année). »

Remerciez la flamme violette et les énergies qui vous ont aidé à méditer.

Voilà pour cette formulation à la méditation. **Si vous la pratiquez régulièrement**, dans les conditions énoncées et avec le besoin d'y aller vous ressourcer, **vous vous transformerez profondément et sûrement**.

Vous pourrez ainsi vous définir plus facilement dans votre progression spirituelle et aller de plus en plus profondément, de plus en plus clairement, avec vous-même, centré et lumineux, avec l'amour et la paix que vous dégagerez.

La méditation n'est pas un phénomène de mode. Elle est un état spirituel à découvrir, un état nécessaire à votre progression intérieure, pour l'accomplir tout d'abord en vous, puis pour le transmettre à l'extérieur de vous, dans l'espérance de cette nouvelle vie qui vient et qui vous déterminera, peu à peu, en Etre de lumière incarné.

Je vous souhaite une belle jouissance de votre Etre dans la méditation de l'Esprit.

Extrait du livre « JE SUIS l'Esprit – Enseignement du Rayon Violet et de la Flamme Violette » , voir le [catalogue](#)

