

***CAHIER  
DE  
NOTES***

# *ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION*

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

SÉANCES	Page
Première séance	5
Enseignement	5
L'être humain, un être de Lumière incarné dans un corps physique	5
La méditation — Ce qu'elle n'est point et ce qu'elle est	9
Les ondes du cerveau et la méditation	10
Exercice : Visualisation (l'arc-en-ciel des couleurs)	11
Exercice méditatif : Voyage au bord de la mer	11
Message d'un Être de Lumière	11
Nettoyage et protection	12
Deuxième séance	13
Enseignement	13
1. L'être humain, un être d'émotions	13
2. Mais aussi un être capable de sentiments	13
3. Comment distinguer une émotion d'un sentiment ? Par le ressenti	13
Exercice : la respiration	14
Méditation : Se concentrer sur la respiration	14
Message d'un Être de Lumière	14
Troisième séance	15
Enseignement	15
1. L'être humain est un tout indivisible	15
2. Le véhicule terrestre de l'âme possède son propre libre-arbitre	15
3. La liberté humaine consiste à écouter et suivre les indications de l'âme divine (avec son cœur) OU de l'ego, l'ego (avec sa tête)	17
4. Comment faire la différence entre la pensée venant du mental et une intuition venant de mon âme ?	18
5. Comment ouvrir le canal de l'intuition et éviter en même temps de donner prise au mental ?	18
6. Importance de l'enracinement (ancrage)	18
7. Être ancré, cela veut dire quoi ?	18
Exercice : l'enracinement — deux premiers procédés	19
Exercice méditatif : Laisser le moi supérieur se manifester	19
Message d'un Être de Lumière	20
Addendum : Texte sur la conscience christique, le Christ intérieur	21

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

SÉANCES	Page
Quatrième séance	23
Enseignement	23
1. La notion de temps	23
2. La notion d'énergie	24
3. La notion de conscience et les sept plans de conscience	24
Exercice : l'enracinement	27
Exercice méditatif : Rencontre avec votre Guide spirituel	27
Message d'un Être de Lumière	27
<hr/>	
Cinquième séance	29
Enseignement	29
Les chakras ou centre d'énergie	29
Racine	29
Sacré	29
Plexus solaire	31
Coeur	31
Gorge	32
Troisième oeil	32
Couronne	32
Exercice : l'enracinement en lien avec les centres d'énergie	32
Méditation : Rencontre avec Mère Marie ou Jésus (Maître Sananda)	33
Message d'un Être de Lumière	33
<hr/>	
Notes personnelles	35
<hr/>	

## PREMIÈRE SÉANCE

### ***Enseignement***

#### 1. L'être humain, un être de Lumière incarné dans un corps physique

La Source de toute forme de vie dans l'Univers crée constamment, dans un moment présent éternel, des Étincelles de Lumière, issues de Lui-même.

L'étincelle divine peut, si tel est son vœu, s'incarner sur Terre.

Il est reconnu, dans l'Univers, que l'incarnation terrestre est une source d'enrichissement et d'évolution à nulle autre pareille. Je me suis fait dire aussi qu'il y a beaucoup d'étincelles divines qui désirent s'incarner, mais que peu parviennent à obtenir une 'place' pour ce voyage.

Le but général de toute incarnation est d'expérimenter la plénitude de l'Être, dans la dimension matérielle, celle de la planète Terre et, plus précisément, dans l'univers humain spécifique où il aura choisi de vivre. La Terre est vue comme un Paradis, un Eden. L'être de Lumière souhaite expérimenter l'Amour divin, la Paix divine, la Joie divine, la Sérénité divine dans un corps physique. Ainsi, il pourra, grâce aux cinq sens de son véhicule terrestre, ressentir les caresses d'un chat, le souffle de la brise, la chaleur du Soleil, goûter aux saveurs des aliments, humer les parfums des fleurs, connaître l'amour physique et quoi encore.

Alors, voyez l'être de lumière qui s'incarne sur Terre comme un voyageur venant des Étoiles ne possédant point de corps matériel, au sens où nous l'entendons. Son voyage exige qu'il descende, qu'il abaisse ses vibrations au niveau de celles de la matière solide, dense, car il devra habiter un corps physique. Il est constitué d'énergie lumineuse d'une très faible densité et vibrant à une hauteur de vibrations telle qu'il est invisible pour les yeux de la plupart des êtres humains, sauf pour ceux qui ont développé leurs talents de claire voyance, de claire audience ou de clair senti.

Dans les hautes sphères célestes, les êtres de lumière ne sont point soumis aux contraintes du Temps et de l'Espace. Ils vivent dans le moment présent éternel. Pour eux, le passé et le futur n'ont point de réalité. Ils ne connaissent point l'univers des émotions, non plus.

Le seul amour existant dans leur univers est celui de l'amour universel, inconditionnel. Leur énergie est de genre masculin ou féminin, mais ils n'ont point de corps physique, de telle sorte que l'amour qu'il peuvent ressentir et exprimer est 'vibration', 'énergie'.

Les sentiments s'expriment par le cœur, siège de l'amour universel et de la compassion. Nous pointons ici le cœur supérieur, siège de l'âme divine, lieu intérieur où l'amour divin s'irradie et par lequel le pardon se manifeste. C'est un lieu sacré, le cœur sacré.

L'être de Lumière qui s'incarne — que nous identifions comme l'âme de source divine — sait que ce voyage ne sera vraiment terminé qu'à la fin du cycle des incarnations, quand vivra la fusion de l'Esprit et de l'ego en cohabitation dans le véhicule terrestre, l'union de la conscience supérieure à la conscience humaine. Le nombre d'incarnations pour réaliser ce but importe peu. Ce voyage sur Terre ne se mesure point en temps.

À chacune de ses incarnations, l'être de Lumière se dresse un plan de vie. Comme le voyageur qui dresse un itinéraire, choisit le mode de transport qu'il utilisera, les endroits qu'il compte visiter, les expériences qu'il veut faire en terre étrangère, la durée de son périple, etc. Le plan de vie diffère, d'une incarnation à une autre, car elle désire faire le tour complet du Paradis terrestre.

Pour exécuter son projet d'incarnation, l'être de lumière doit choisir les attributs de son corps physique : couleur, sexe, grandeur, etc. Il devra aussi choisir ses parents biologiques; enfin, l'époque, le pays, le milieu social immédiat. Ce corps physique sera son véhicule, l'outil grâce auquel il réalisera son projet de voyage.

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

Vous comprenez donc que les conditions d'existence que le voyageur se donne seront très variables, en apparence du moins, selon qu'il s'incarne au Bengladesh, dans un milieu rural français, dans une famille bourgeoise du Texas américain ou chez les Inuit des Territoires du nord-ouest canadien, en cette année-ci ou à une autre époque. C'est lui qui choisit la nature des expériences qu'il veut tenter.

***Pourquoi l'être de lumière ne choisit-il point de vivre dans un milieu humain lui donnant l'assurance de pouvoir réaliser son but, et ce dès son bas âge ?***

***Et ignore-t-il qu'il aura de grands défis à relever pour y arriver, si jamais il y arrive d'ailleurs, selon les conditions d'existence qu'il se programme ?***

Il n'ignore point les conditions d'existence qu'il se programme, tout au contraire. L'être de lumière ne s'incarne point une seule fois, ce qui contredit les croyances de beaucoup de gens. Il choisit de plein gré des conditions parfois extrêmes, car il veut TOUT expérimenter sur Terre. Il est d'une curiosité sans limites qui l'incite à vivre toutes les facettes de la vie humaine, à expérimenter la vie dans la peau d'une femme, d'un noir, d'une asiatique, d'un serf du Moyen-Âge, d'une enfant travaillant dans une usine de tapis à New-Delhi, d'un fils de chef d'État, d'une mère de famille, d'un gai, d'un chef de train, et quoi encore !

Il acceptera parfois de ne vivre que six mois ou, encore, 110 ans; de passer 20 ans en prison comme prisonnier politique ou de mourir de faim dans une tribu amérindienne; de mourir sur un bûcher en raison de ses croyances religieuses ou parce qu'il pratiquait une médecine alternative et était déclaré sorcier par les juges de son époque.

Vous savez, je croise des êtres de lumière incarnés qui sont de vieilles âmes, certaines sont de très, très vieilles âmes. Cela peut se mesurer, cela peut aussi être ressenti au contact de ces êtres. Ils ont un regard, une chaleur, une 'humanité' peu ordinaires. Certains de ces êtres n'ont que trois mois d'âge physique, vous savez. Et pourtant..., cela se voit dans le regard.

Au moment où j'écris ces lignes, beaucoup d'êtres de lumière ayant vécu plusieurs milliers de vies sur Terre reviennent pour faire profiter l'humanité de leur sagesse acquise. Au restaurant, dans la rue, chez votre voisin, observez, regardez un enfant de quelques mois dans les yeux, fixez son regard et vous comprendrez que ce regard est un 'vieux' regard, celui d'un être très sage. Il vous fixera et attendra un signe de votre part, un sourire, une vibration d'amour pur et il vous répondra, à sa manière. Vous verrez !

Quand un être de lumière choisit de s'incarner dans la chair d'un humain, il vient pour expérimenter la vie humaine sous toutes ses facettes. Quand il aura fait le 'tour du jardin', il pourra toujours revenir, mais ce sera alors pour servir l'humanité, pour guider, aider les hommes et les femmes de la Terre à apprendre l'amour inconditionnel et exercer la sagesse.

Une autre question se pose toutefois.

***Pourquoi ne nous souvenons-nous point de nos incarnations passées ?***

Il y a une raison fondamentale à cela. L'être de lumière qui accepte de s'incarner doit abaisser ses vibrations au niveau de celles qui correspondent au corps physique terrestre qu'il investira de sa présence. Pour être en mesure de demeurer à l'intérieur de ce corps, il doit maintenir ses vibrations très basses. Il ne peut alors communiquer sa sagesse — ses connaissances et expériences passées — au cerveau du bébé naissant dont le système nerveux n'est point encore suffisamment développé pour emmagasiner autre chose que des sensations physiques et émotionnelles.

Et puis, l'âme a convenu de ne faire aucune ingérence dans les choix de son véhicule terrestre. Ce corps développera sa propre conscience, son âme propre, fruit de sa propre création, fera ses propres choix et devra décider de lui-même de se tourner vers l'être de lumière qui vit en son sein afin de lui remettre les commandes de sa vie.

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

Tant que l'ego choisit de prendre toute la place, l'être de lumière doit accepter d'attendre que ce moi humain, que cette conscience humaine réalise qu'il y a une âme divine en lui et que cette âme connaît le chemin qui mène au paradis terrestre. L'ego est souvent décrit comme l'image inversée de l'âme divine, comme celle que nous projetons de nous-mêmes, comme dans un miroir.

Il y a d'autres raisons aussi. Le milieu social choisi par l'âme pour expérimenter l'univers humain peut favoriser ou défavoriser cette connexion entre elle et l'ego de son véhicule. Ainsi, les croyances acquises par l'enfant et provenant de son milieu familial et religieux, l'amèneront à s'éloigner de questions portant sur ses origines réelles. Sauf de rares exceptions, personne autour de lui ne l'informerait qu'il est un être de lumière incarné, ni qu'il a choisi ses parents avant de naître.

On ne l'interrogera point non plus sur le plan de vie qu'il s'est donné. Il se peut même qu'on lui dise que l'être humain ne vit qu'une fois et qu'il doit mener une excellente vie pour espérer aller au Ciel après sa mort et éviter les foudres de Dieu qui le jugera et l'enverra en enfer pour l'Éternité s'il meurt en état de péché mortel. Toutes ces croyances font taire la curiosité de l'enfant et l'éloignent de l'être de lumière qui loge en lui. Cet être de lumière qui l'habite attend patiemment un signe de la conscience humaine qu'il côtoie amicalement, un signe lui demandant de se manifester !

Enfin, bien que je me définisse comme une personne très curieuse, je n'ai appris que très récemment que j'étais une très vieille âme, ayant même vécu dans la première civilisation humaine sur Terre, celle des Siddhas et, depuis, réincarné des milliers de fois, en des personnages très variés, parfois homme, parfois femme ; parfois au sommet de la hiérarchie d'un peuple, parfois vivant de revenus illégaux ou ayant participé à faire la guerre ; parfois, dans l'un ou l'autre des nombreux peuples amérindiens, à diverses époques ; au Japon, en Europe, en Amérique.

Et j'ai compris pourquoi je ne l'avais point appris plus tôt. Si nous avons besoin de connaître des fragments de nos vies passées, ils ne nous seront révélés par l'être de lumière qui habite notre corps qu'en temps opportun et uniquement pour nous permettre de mieux réaliser notre présent plan de vie. Si notre curiosité ne vise qu'à gonfler notre ego, mieux vaut ignorer tout de nos vies antérieures. Non ?

Montons à bord du véhicule terrestre et de son pilote, l'être de lumière

Nous avons tous observé la vie d'un être humain, de la naissance à la mort, à différents stades de cette vie. Que voyons-nous, sinon un petit de l'Homme, fragile à sa naissance, exigeant la présence constante d'adultes pour prendre soin de lui : le nourrir, le vêtir, lui offrir sécurité et affection ?

Combien d'entre nous voient en cet être une âme qui connaît sa mission sur Terre, qui communique déjà par télépathie avec d'autres âmes, dont celles des bébés de la pouponnière où elle se trouve en attendant que maman sorte de l'hôpital ?

Ses parents ne semblent point prêter attention à l'âme divine de cette personne, se soucient plutôt de son enveloppe, de son corps. L'âme divine entend leurs réflexions du genre : il a les yeux de sa mère ; il sera costaud comme son père ; ce qu'il est poilu ; le mien était plus grand, mais moins lourd à sa naissance ; etc. Mais ils ne parlent point d'elle, ils parlent uniquement de son enveloppe...

### **Dès la naissance, l'Enfant intérieur se manifeste**

Rappelez-vous la dernière fois que vous avez admiré un petit de l'Homme dans son berceau, chez lui, au resto ou dans un grand magasin.

Cet enfant vous regardait, probablement immobile, cherchant à se connecter à votre âme, car il ne s'exprimait point encore avec son corps. Vous avez désiré vous en approcher, lui sourire, lui parler, le cajoler. Pourquoi ? Qu'est-ce qui vous attirait tant chez le nouveau-né ? Son innocence, sa pureté, son sans-gêne à vous fixer dans les yeux ?

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

Ce jeune enfant, c'est un reflet, l'incarnation même de votre propre Enfant intérieur. Il est l'Enfant intérieur que l'adulte recherche en-dedans de lui-même, dans des ateliers de croissance, dans les séances de yoga ou par le biais de la méditation. Il est là, devant nous, en chair et en os, pour un certain temps du moins chez cette jeune personne.

Donc, cet Enfant en soi est pur, divin, il n'a peur de rien, il aime tout, il est ouvert, dynamique, chaleureux, accueillant, rieur, invincible, capable de tout. L'adulte l'admire, aimerait être comme lui, le trouve insouciant, heureux. Pourquoi cet enfant est-il si attirant, sinon parce qu'il vit dans le moment présent. Pour l'Enfant intérieur, il n'y a point de passé et point de futur; seulement l'instant présent. Et c'est de cette manière que le jeune enfant vit : baignant dans la joie de vivre, dans le moment présent, en contact avec son âme.

Pendant que les adultes admirent ce petit corps d'enfant, celui-ci est déjà tout affairé à expérimenter. Bien sûr, dans les premiers jours, les premières semaines, il utilise toute son énergie pour s'adapter à sa nouvelle existence et pour croître. Finie l'expérience de cohabiter avec sa maman *in utero*. Quand l'enfant naît, il est en constant contact avec l'être de lumière qui habite son corps. À moins de connaître des situations traumatisantes — naître en pays déchiré par la guerre ou avec des parents cruels —, le jeune enfant conservera ce lien puissant avec son âme, avec sa conscience supérieure tant et aussi longtemps que les parents et les adultes, en général, n'agiront point pour l'éloigner de son centre intérieur, de sa conscience divine.

### **L'ego est créé, grandit et désire être le maître à bord !**

Sa personnalité humaine n'est point encore formée bien que son caractère inscrit dans son ADN biologique se manifeste déjà. On dira de lui qu'il est doux, turbulent, éveillé, énergique. Dès sa vie intra-utérine, cet être ressent les émotions vécues par sa mère, puis plus tard, celles des membres de sa famille, de la parenté et de tous ceux qui vont le tenir dans leurs bras.

Il ressent aussi les sentiments d'amour, de joie, de paix qui émanent de ces êtres. Les sentiments le nourrissent et lui permettent de garder et de développer ses contacts avec son âme. Mais les émotions le perturbent et engorgent déjà ses chakras sacré et solaire. Au contact des autres et par ses propres expérimentations, il intériorise des peurs, cultive des inquiétudes et manifeste une gamme toujours plus grande d'émotions.

L'être humain expérimente déjà l'univers des sentiments, mais il reçoit d'autrui des charges émotionnelles qui l'amènent à réagir. Il s'initie à l'univers des émotions, univers qui est généré par le mental, univers exacerbé, surexcité, faisant même 'perdre la tête' à ceux qui sont sous son emprise.

Nommons les émotions les plus courantes et les plus connues : la peur, la culpabilité, le ressentiment, la colère, la passion, la solitude, l'ennui, la rancune, la jalousie.

Au cours des années qui suivront, surtout à partir de l'âge de deux ans, l'enfant façonnera une image de lui-même, intégrant à son caractère de base des traits qui révéleront ses goûts, ses peurs, ses rêves, ses manières d'être, de penser et de sentir propres à lui. Il voudra se faire connaître aux autres à partir d'une image qu'il se construit de lui-même, jour après jour, au fil des expériences qui l'influencent extérieurement. Cette image est un construit idéal, c'est l'ego.

L'enfant, déjà en bas-âge débute l'édification de son ego, crée son âme de source humaine. Rappelons-nous que l'être humain a le pouvoir de créer son propre univers. Qu'il en soit conscient ou non, il crée son paradis ou son enfer; il crée, jour après jour, son lendemain. Ainsi, jour après jour, année après année, il cumule des millions d'expériences sous forme de gestes, de paroles et de pensées qui, toutes, s'intégreront dans un tout que les psychologues nomment l'ego, que les philosophes depuis Kant nomment l'âme; et que les Anciens nommaient l'âme humaine.



## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

Cet ego se distingue de l'être de lumière qui habite l'humain. Pour revenir à l'analogie empruntée plus haut, l'âme divine est le guide, le maître de ce véhicule terrestre, mais ce véhicule, à mesure qu'il grandit, accumule dans son cerveau des sensations, puis des connaissances et mémorise des expériences qui contribuent à créer des pensées en lui et donc à réfléchir.

Ainsi, en plus de la conscience spirituelle provenant de l'âme divine, se développe une autre conscience, autonome, libre, non soumise à la volonté de l'âme divine, une conscience proprement humaine, vivante, véritable création du corps physique, l'ego, et qui survivra au corps physique quand l'âme divine quittera le plan terrestre.

### Le corps physique manifeste l'état de l'ego

Le corps physique, élément le plus dense de l'être humain, l'élément proprement matériel, reflète les mal-être et les bien-être de l'ego. Toute tension, tout conflit, toute résistance de l'ego est exprimée par le corps physique.

Ainsi, tout ce que l'ego n'exprime point, s'imprime dans son corps. D'où l'importance d'écouter son corps, d'observer comment le véhicule terrestre que constitue notre enveloppe charnelle RÉAGIT aux émotions, aux événements, aux rapports avec soi-même et avec les autres.

Tous nos états d'âme (humaine) peuvent être compris en observant les réactions de notre corps physique. L'ouvrage de Jacques Martel, *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*, est très instructif à ce sujet.

### En conclusion

Il s'agit, pour tout être humain éveillé à la présence de cette dualité en lui, conscience humaine et conscience divine, de choisir qui sera le maître à bord de son véhicule terrestre, son Maître spirituel, l'âme divine, ou son maître mental, l'ego.

S'il choisit de suivre le chemin de la spiritualité et d'être guidé par son Maître intérieur, il aura à maîtriser ses émotions et à assagir son mental.

**Le grand défi pour l'âme divine est d'être entendue par cette conscience d'enfant et de futur adulte qui se développe à l'intérieur du véhicule qu'il habite. Les parents de cet enfant peuvent lui être d'un secours inestimable.**

## 2. La méditation

Ce **n'est point** une période d'introspection ou de réflexion.

Ce **n'est point** un effort de concentration sur une pensée, sur un objet (chandelle par ex.) ou sur un son.

Ce **n'est point** une technique de relaxation bien que le lâcher prise soit nécessaire pour expérimenter la méditation.

Elle **n'est point** faite uniquement pour les personnes agiles et aux articulations souples (yoga).

C'est un outil menant à la **maîtrise de soi**.

Nous vivons dans un espace-temps, le passé, le présent et le futur. Pourtant, un seul temps est réel, le présent alors que nous sommes la plupart du temps fixé dans le passé ou dans le futur. Un passé sur lequel nous n'avons plus aucune prise et un futur que nous ne pouvons contrôler, vivre à l'avance. Fuir dans le passé nous inflige des émotions telles le regret, le remords ou la nostalgie; fuir dans l'avenir nous plonge dans les peurs, les angoisses, les insécurités.

Vivre le moment présent est le seul chemin permettant de nous réaliser pleinement et de préparer un lendemain heureux.

La maîtrise de soi consiste à maîtriser nos émotions et à assagir le mental afin de libérer l'esprit et le coeur de ces deux prisons qui nous empêchent d'être libre.

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

La méditation permet d'atteindre cet état de bien-être, de paix, de joie avec soi-même et avec les autres.

Comment ?

- Éviter de se 'battre' avec ses pensées qui défilent sans cesse dans sa tête. Il est plus sage pour l'être humain de reconnaître que son cerveau est toujours en activité. L'ego cherche à garder le contrôle, être le seul maître à bord et c'est faire le jeu de l'ego que de lutter contre lui car, pendant ce temps, le méditant ne peut point suivre la route le menant à l'expérience intérieure que lui procure la méditation. Il vaut mieux laisser les pensées se dérouler, sans toutefois y prêter attention, un peu comme un parent qui choisit d'ignorer les jérémiades de son enfant qui cherche à attirer son attention afin de l'*avoir* à lui tout seul. La sagesse divine nous enseigne de communiquer à l'ego le message suivant : «Je suis occupé à vivre une expérience de contact avec mon âme. Reste à côté de moi, pendant ce temps, je te reviendrai quand j'aurai terminé cette séance de méditation.»
- Éviter de sauter du passé au futur et donc de rester centré sur le présent, sur ce qui se passe en-dedans de soi.

La méditation **est** un état d'être : j'accueille ce qui monte en moi sans résistance et je me laisse guider par les sensations, par ce que je ressens:

- j'accueille ce qui monte en moi sans résistance : cela signifie que le méditant se laisse pénétrer par les sensations, les visions, les couleurs, les formes, les mouvements, les vibrations qu'il décèle comme s'imposant à lui sans qu'il les ait provoqués par la pensée.
- je me laisse guider par les sensations, par ce que je ressens : qui suscite une 'émotion' apaisante, un sentiment de joie, d'amour, de paix, de sérénité.

**La méditation n'est point une discipline à laquelle on astreint son corps, mais une ouverture par laquelle on laisse la vie conduire l'être.  
Car tout ce que l'on fait, finalement, c'est répondre à une invitation...**

Placide Gaboury

### 3. Les ondes du cerveau et la méditation

La position assise, avec relâchement des tensions musculaires, amène le méditant dans un état proche du sommeil. Il arrive que le méditant somnole, sans pour autant s'endormir.

Cet état est normal, bénéfique. Il arrive aussi qu'ayant atteint ce stade, le méditant garde sa conscience et expérimente des phénomènes auxquels il n'a point accès en état de non-méditation : visions, messages, sentiments de joie, voire d'extase.

En neuro-physiologie, les scientifiques ont pu observer que les ondes cérébrales humaines varient en longueur selon la nature des activités auxquelles les gens s'adonnent. Ces ondes varient entre 0,5 Hz et 45 Hz/seconde. Un hertz correspond à une oscillation par seconde.

Ainsi, en ce moment, nos vibrations cérébrales se situent à une fréquence qualifiée d'onde Bêta (12-45Hz/sec.), car nous sommes concentrés sur un échange d'informations dans un état éveillé, conscient.

Nous pouvons atteindre un état d'éveil, conscient, favorisant la **détente et la créativité** en concentrant notre attention, par exemple, sur les couleurs de l'arc-en-ciel (8-12Hz/sec.). Ce sont les ondes Alpha. Les jeunes enfants sont presque toujours dans cet état quand ils sont éveillés.

Un troisième niveau d'ondes cérébrales, appelées ondes Thêta (4-8Hz/sec.) est présent pendant la première phase de sommeil lent et, également, pendant les états de relaxation profonde. **C'est ce niveau qu'atteint la personne qui médite.**

Enfin, un quatrième niveau d'ondes cérébrales, ondes Delta (0,5-4Hz/sec.) correspond au sommeil profond.

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

### **Exercice** : l'arc-en-ciel des couleurs

Il y a trois couleurs primaires : rouge, jaune, bleu. Il y a trois couleurs secondaires formées de la combinaison de deux couleurs primaires. Ainsi, le rouge et le jaune créent l'orangé. Le jaune et le bleu, le vert. Le rouge et le bleu, le violet. Quand on combine toutes ces couleurs, on obtient le blanc.

Nous allons passer le spectre des couleurs du rouge au blanc. À chaque couleur que je vais énoncer, pensez à un objet de cette couleur, un fruit ou un légume, par exemples. Le rouge vous fait penser à quoi ? L'orangé ? Le jaune ? Le vert ? Le bleu ? Le violet ? Le blanc ?

Maintenant, je vous demande de visualiser, d'imaginer un objet de chacune de ces couleurs, les yeux fermés. Suivant simplement mes instructions au rythme que je vous suggère.

Fermez les yeux, détendant vos muscles le plus possible, prenez une grande respiration par le nez, retenez-la en comptant lentement jusqu'à trois puis, relâchez-la doucement par la bouche. Deux autres fois. Maintenant, regardez devant vous et

- ★ imaginez un objet de couleur **rouge**,
- ★ un objet de couleur **orangée**,
- ★ un objet de couleur **jaune**,
- ★ un objet de couleur **verte**,
- ★ un objet de couleur **bleue**,
- ★ un objet de couleur **violette**,
- ★ enfin, un objet de couleur **blanche**.



**Exercice méditatif** La visualisation (INTENTION : Se permettre de voir, d'entendre, de ressentir).

### **Message d'un Être de Lumière**

Donatte canalise un Être de Lumière.

*Fin de la rencontre*

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

### **Nettoyage et protection**

#### Soi-même (nettoyage)

Debout, mains au-dessus de la tête, paumes tournées vers soi, vous dites :

**« Par les pouvoirs divins qui me sont conférés en tant qu'être de lumière, j'enlève toutes les tensions en moi »**

et vous faites glisser les mains de chaque côté du corps vers les pieds, au rythme de votre intuition, jusqu'en dessous de vos pieds.

Puis vous levez les bras et dites :

**« Par les pouvoirs divins qui me sont conférés en tant qu'être de lumière, j'enveloppe mes mains d'un rayon doré, je transmutes ces énergies en pure énergie divine et je les reprends pour mon bien.»**

#### Soi-même (expansion de notre lumière divine)

Debout, mains au-dessus de la tête, paumes tournées vers l'extérieur, vous dites :

**« Par les pouvoirs divins qui me sont conférés en tant qu'être de lumière, j'irradie une Lumière blanche à l'infini dans toutes les dimensions jusqu'au Coeur de Terre-Mère Gaïa et au Coeur de l'Univers »**

et vous faites glisser les mains de chaque côté du corps vers les pieds, au rythme de votre intuition, jusqu'en dessous de vos pieds.

#### Les lieux — maison, lieu de travail, etc. — où vous vous trouvez (nettoyage)

Debout, bras en extension devant vous, les paumes de vos mains tournées vers l'extérieur, vous dites :

**« Par les pouvoirs divins qui me sont conférés en tant qu'être de lumière, j'enlève toutes les tensions partout et dans tout jusqu'à des milliers de kilomètres »**

et vous faites un tour complet sur vous-même, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, en harmonisant partout et dans tout.

Puis vous levez les bras et dites :

**« Par les pouvoirs divins qui me sont conférés en tant qu'être de lumière, j'enveloppe mes mains d'un rayon doré, je transmutes ces énergies en pure énergie divine et je les redonne à tous les êtres à qui ces énergies appartiennent. »**

#### Les lieux — maison, lieu de travail, etc. — où vous vous trouvez (irradiation de notre lumière divine)

Debout, mains au-dessus de la tête, paumes tournées vers l'extérieur, vous dites :

**« Par les pouvoirs divins qui me sont conférés en tant qu'être de lumière, j'irradie une pure Lumière blanche à cette maison (nommer le lieu protégé) et à ceux qui y vivent dans toutes les dimensions jusqu'au coeur de Terre-Mère Gaïa »**

et vous faites glisser les mains de chaque côté du corps vers les pieds jusqu'en dessous de l'édifice où vous vous trouvez (maison, lieu de travail, etc.).

# ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

## DEUXIÈME SÉANCE

### **Enseignement**

#### 1. L'être humain, un être d'émotions.

Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation. Elle a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation que mon mental donne de la 'réalité'.

Voici les émotions les plus souvent rencontrées : terreur/peur/panique, timidité, solitude, impatience, regret, remords, tristesse, culpabilité, peine, ressentiment, honte, doute/non-confiance, désespoir, souci, insécurité, possessivité, colère, intolérance, rigidité, apitoiement.

En cela, une émotion est différente d'une sensation, laquelle est la conséquence physique directe d'une expérience sensorielle comme le froid, le chaud, le sucré, le salé, le doux, le rude.

Ainsi, l'émotion provoque :

- une accélération du rythme cardiaque
- une augmentation de la tension artérielle
- un rétrécissement du calibre des artères
- une augmentation de la contraction musculaire
- un déclenchement de la transpiration
- une accélération du rythme respiratoire
- une dilatation des pupilles
- un ralentissement des contractions musculaires intestinales
- une sécrétion d'adrénaline

#### 2. Mais aussi un être capable de sentiments

La différence entre émotion et sentiment réside dans le fait que le sentiment ne s'accompagne point de manifestation réactionnelle.

Le sentiment est suscité chez l'être humain quand il est en contact avec une vibration très élevée qui le nourrit, touchant son coeur et son esprit.

Une vibration qu'il ressent comme une vibration d'amour, de paix, de joie, de sérénité, de bonheur.

Cette vibration se ressent non seulement sur le plan affectif, mais aussi sur le plan physique : sensations de chaleur douce, de plénitude, de calme qui l'amène à fermer les yeux et à sourire de béatitude.

Le sentiment ne génère point de réaction physiologique comme celles signalées dans le cas d'une émotion.

Par analogie, l'émotion est au sentiment ce que la mer agitée est aux grands fonds océaniques.

#### 3. Comment distinguer une émotion d'un sentiment ? Par le ressenti.

- Quand on ressent un malaise, une envie de réagir violemment CONTRE un stimulus venant de l'extérieur ou de notre tête, une boule dans la gorge, une surexcitation, des crampes au ventre, il s'agit toujours d'une **émotion**.
- Quand l'émotion est dissipée, il nous reste, au-dedans de nous un ressenti désagréable. L'émotion provoque des pensées de perte, de vide. Notre niveau d'énergie baisse, on se vide même parfois complètement.

Trouvez un exemple pour vous-même : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

- Par contre, quand on ressent un état de bien-être, de paix, de joie, quand on est apaisé suite à un stimulus intérieur ou extérieur (action d'une personne, d'un animal, d'une situation quelconque qui survient), il s'agit toujours d'un **sentiment**.

Trouvez un exemple pour vous-même : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

### **Exercice** : La respiration

Observez votre respiration.

La plupart des gens respirent de manière superficielle. C'est une respiration qui se limite à faire pénétrer l'air dans la partie supérieure des poumons. Quand une personne vit du stress, de la peur, des émotions fortes, sa respiration est haletante, par petits coups, rapide et saccadée.

Le fait de prendre de grandes respirations profondes, en gonflant le bas-ventre, détend le corps et, par effet d'entraînement, le mental. Les émotions et le stress font graduellement place au calme.

Tout l'être en tire profit.

## PAUSE

**Exercice méditatif** La respiration (*INTENTION* : Porter attention à votre respiration).

### **Message d'un Être de Lumière**

Donatte canalise un Être de Lumière.

*Fin de la rencontre*

# ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

## TROISIÈME SÉANCE

### **Enseignement**

1. L'être humain est indivisible, dans la réalité. Il forme un tout dont les éléments sont en connexion les uns avec les autres.

Toutefois, pour mieux saisir l'interaction entre les divers éléments de cet être, acceptons de les distinguer. Ainsi, il y a une partie divine, immatérielle et une autre, matérielle, dense, physique qui générera sa propre conscience, l'ego.

La partie divine est composée d'une étincelle de lumière, créée par la Source, notre Père-Mère céleste, enveloppée d'un manteau de lumière quand l'étincelle s'incarne sur Terre. Ce manteau lui sert de protection durant toute son incarnation.

La partie physique correspond au véhicule terrestre de l'âme divine, tel que nous pouvons l'observer avec nos organes de connaissance du monde matériel, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher.

L'être humain possède aussi plusieurs couches intermédiaires, non visibles à l'oeil nu, nommées corps éthérique, corps astral, corps mental et corps causal (voir figure, page suivante). Les corps astral, émotionnel et mental appartiennent l'ego.

2. Le véhicule terrestre de l'âme possède son propre libre-arbitre.

#### En bas âge

Quand l'enfant naît, il est en constant contact avec l'être de lumière qui habite son corps. À moins de connaître des situations traumatisantes — naître en pays déchiré par la guerre ou avec des parents cruels —, le jeune enfant conservera ce lien puissant avec son âme, avec sa conscience supérieure tant et aussi longtemps que les parents et les adultes, en général, n'agiront point pour l'éloigner de lui-même.

Sa personnalité humaine n'est point encore formée bien que son caractère inscrit dans son ADN biologique se manifeste déjà. On dira de lui qu'il est doux, turbulent, éveillé, énergique. Dès sa vie intra-utérine, cet être ressent les émotions vécues par sa mère, puis plus tard, celles des membres de sa famille, de la parenté et de tous ceux qui vont le tenir dans leurs bras. Il ressent aussi les sentiments d'amour, de joie, de paix qui émanent de ces êtres.

#### Il expérimente l'univers des émotions

Les sentiments le nourrissent et lui permettent de garder et de développer ses contacts avec son âme. Mais les émotions le perturbent. Au contact des autres et par ses propres expérimentations, il intériorise des peurs, cultive des inquiétudes et manifeste une gamme toujours plus grande d'émotions, comme la colère, la peine, la solitude, le rejet, l'abandon.

#### À partir de deux ans...

Au cours des années qui suivront, surtout à partir de l'âge de deux ans, l'enfant façonnera une image de lui-même, intégrant à son caractère de base des traits qui révéleront ses goûts, ses peurs, ses rêves, ses manières d'être, de penser et de sentir propres à lui. Il voudra se faire connaître aux autres à partir d'une image qu'il se construit de lui-même, jour après jour, au fil des expériences qui l'influencent extérieurement. Cette image est un construit idéal, c'est l'ego, c'est l'ego.

Cet ego se distingue de l'être de lumière qui habite l'humain. Pour revenir à l'analogie empruntée plus haut, l'âme est le guide, le maître de ce véhicule terrestre, mais ce véhicule, à mesure qu'il grandit, accumule dans son cerveau des sensations, puis des connaissances et mémorise des expériences qui contribuent à créer des pensées en lui et donc à réfléchir.

Ainsi, en plus de la conscience spirituelle provenant de l'âme, il se développe une autre conscience, autonome, libre, non soumise à la volonté de l'âme, une conscience proprement humaine. Cet être de raison... raisonne. Il analyse, calcule, compare, évalue, juge. Cette capacité de jugement le conduit à établir des critères pour évaluer les objets, les êtres et les comportements, idées, opinions des êtres humains. C'est ainsi qu'il en vient à créer des critères de bien et de mal, de bon et de mauvais, de beau et de laid, etc.

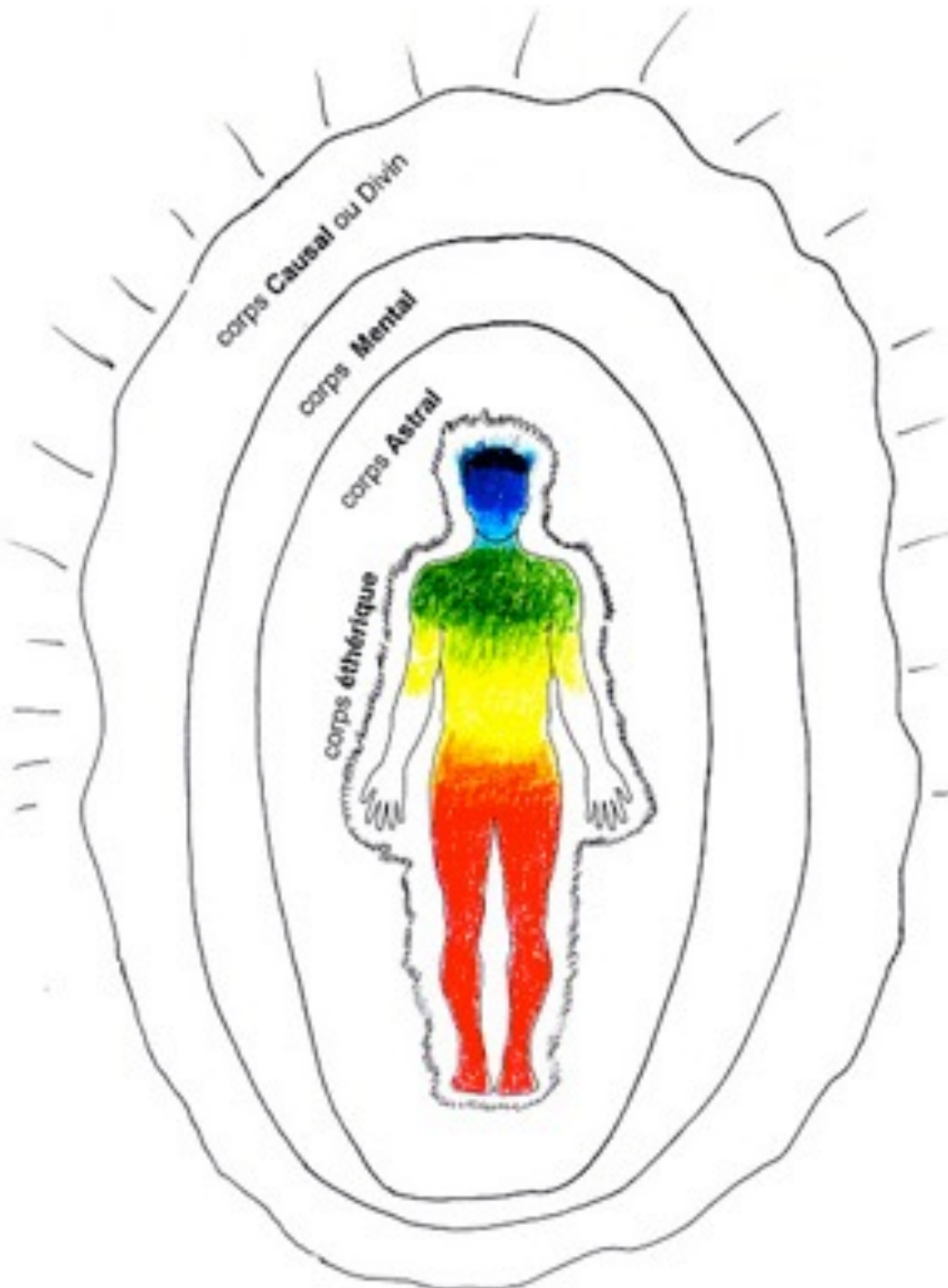
## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

Ces critères changent, varient : d'un milieu humain à un autre, d'une époque à une autre, d'une religion à une autre, d'un pays à un autre, etc. Ce qui est jugé bien ici est jugé mal, là; ce qui est beau ici est laid là-bas, etc. Il est important de comprendre que tous ces critères reposent sur des idées, des opinions, des croyances et non point sur quelque vérité que ce soit.

---

Entre le corps **Astral** et le corps **Mental**,  
il y lieu d'ajouter le corps **Émotionnel**

---





## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

3. La liberté humaine consiste à écouter et suivre les indications de l'âme divine (avec son coeur) OU celles de l'ego (avec sa tête).

L'ego utilise la raison — la tête et non le coeur — pour agir, parler et penser. Tant que l'être humain porte sa confiance sur la 'raison', il donne le pouvoir à son ego de mener sa vie. L'ego se sert du doute pour amener l'être à l'écouter plutôt qu'à suivre les conseils de l'âme.

L'ego porte des jugements sur lui-même et sur les autres et son amour est limité, conditionnel, rempli d'attentes.

L'ego expérimente des émotions de toute nature. Il croit que certaines sont bonnes et que d'autres sont mauvaises selon son jugement. Ainsi, s'il vit une colère rouge, bleue ou noire (!!!), il peut se convaincre qu'il avait raison de se fâcher contre son enfant, son conjoint ou son employé, tout comme il peut se juger comme un être sans contrôle pour s'être mis dans cet état lamentable et avoir honte de sa conduite. Dans tous les cas, une émotion laisse des traces de basse vibration car l'être expérimente le vide intérieur, la sécheresse de l'âme après avoir vécu une émotion, quelle qu'elle soit.

Le moi divin ne porte point de jugements sur lui-même, ni sur son véhicule terrestre. L'âme divine vit dans l'amour inconditionnel, un amour sans limites, sans attentes.

Si l'être porte attention aux messages qu'il reçoit de son âme divine ('petite voix intérieure', intuition, pensée 'qui surgit de nulle part') et qu'il obéit aux suggestions qu'elle âme lui propose, il court-circuite ses pensées venant de son mental et ne donne point prise à l'ego.

4. Comment faire la différence entre pensée venant du mental et une intuition venant de mon âme ?

L'intuition surgit à la vitesse de l'éclair. Elle n'est point 'raisonnée', réfléchi. C'est une connaissance directe et immédiate qui ne nécessite point le recours au raisonnement.

Si vous prenez le temps de réfléchir à l'intuition que vous venez de recevoir dans votre esprit, le mental s'en empare et vous amène à vérifier si vous devriez vraiment suivre votre première idée, jusqu'au moment où le doute s'infiltré dans votre tête et que votre ego vous conduit à croire que cette première idée n'était point bonne à suivre.

Il vous fera croire, par exemple, qu'il faut éviter de donner libre cours à votre impulsivité. L'impulsivité est différente de l'intuition. Dans l'intuition, il n'y a aucune émotion, c'est une idée lumineuse, alors que dans un élan impulsif, il y a une vive émotion qui nous aveugle, au contraire de l'intuition.

L'ego tentera aussi de vous connecter avec vos faiblesses comme : 'Les autres vont rire de toi' ou 'Voyons donc, tu ne pourras point réussir' ou 'C'est une idée folle'.

5. Comment ouvrir le canal de l'intuition et éviter en même temps de donner prise au mental ?

Déjà, vous connaissez le moyen de vous détendre par une meilleure respiration et la connexion avec votre centre de créativité (ondes alpha, les couleurs). Un outil essentiel est l'enracinement, l'ancrage.

Voyez-vous comme un arbre avec ses racines, son tronc et ses branches. L'arbre grandit vigoureusement et s'épanouit pourvu que ses racines soient bien étendues et nombreuses afin de tirer toute la nourriture dont il a besoin du sol et que ses branches soient bien déployées pour absorber toute la lumière dont il a tout autant besoin. Il est relié à la Terre et au Ciel.

L'être humain est relié à la Terre par sa matérialité et au Ciel par sa divinité. Il reçoit l'énergie tellurique et l'énergie cosmique, ses deux sources d'énergie.

6. Importance de l'enracinement ou ancrage<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> <http://therapie-spirituelle.e-monsite.com/pages/enracinement-ancrage-centrage/ancrage-enracinement/>

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

Lorsque nous ne sommes point du tout ancré, nous sommes ballotté par la moindre émotion comme un feu de paille sous le vent. S'ancrer permet donc de gagner en stabilité. Les personnes nerveuses ou distraites sont en général peu ancrées tandis que les personnes posées et présentes sont mieux enracinées.

Le contact avec la terre est indispensable à toute élévation spirituelle véritable. Un cerf-volant ne peut voler haut dans le ciel que parce qu'il est retenu à la terre. S'il ne l'était point, il serait entraîné au loin par le vent et retomberait très vite. Les sages sont tous des gens parfaitement ancrés. Lorsque vous les rencontrez, ce qui frappe chez eux est leur très grande qualité de présence.

(...) Il permet d'être dans l'Ici et Maintenant. Etre présent à chaque seconde de sa vie, et vivre chaque seconde intensément dans l'instant présent. C'est être présent totalement à soi et aux autres. Beaucoup de personnes vivent dans le passé ou se projettent dans le futur sans vivre l'instant présent. Le futur se crée dans l'Ici et Maintenant.

### UN EXEMPLE PARMIS DES MILLIARDS

Je me dirige en auto vers le Cégep où j'enseigne. Sur le bord de la route, j'aperçois un jeune homme qui fait du pouce. Mon intuition me dit qu'il est un étudiant et qu'il doit sans doute aller au cégep. Je m'arrête et le fait monter.

Michel est un jeune homme de 17 ans qui étudie en Techniques administratives. Nous engageons la conversation. Je lui demande s'il aime ses études et dans quel domaine de l'administration il compte travailler plus tard. Il me répond qu'il ne sait point vers où se diriger car il n'aime point ses études. Je lui demande alors ce qu'il aime faire. Jouer de la guitare, me répond-il, avec des étincelles dans les yeux.

Hum !, me dis-je à moi-même. Je lui demande alors pourquoi il étudie dans un domaine qui est aux antipodes de ses intérêts. J'ajoute qu'il pourrait s'inscrire dans un cégep qui offre l'option musique. Il en existe même deux, assez près de chez lui... Il hoche la tête et, les yeux baissés, il me répond à voix basse, que son père ne veut point.

Qu'est-ce que son père vient faire dans cette histoire ?, me dis-je. Il me dit, l'air découragé, que son père croit qu'il ne pourra vivre de sa musique, que ce n'est point un vrai métier, alors que les techniques administratives lui feront gagner beaucoup d'argent.

Un peu interloqué par cette réponse, je lui demande en quoi cela regarde son père car il s'agit de ses choix à lui, au jeune, et le père n'a point le droit d'interférer dans les choix professionnels de son fils. Il ajoute alors que s'il ne fait point la volonté de son père, celui-ci ne lui paiera plus ses études.

#### Questions

1. Le père aime-t-il son fils en agissant ainsi ?
2. Le fils peut-il éprouver de l'amour pour son père dans ce contexte ?
3. Quelles sont les émotions que le fils peut éprouver, selon vous, envers son père ?
4. En se soumettant à l'autorité de son père, quelle image le fils se fait-il de lui-même ?
5. Quelles sont les croyances du père ? Sur quoi sont-elles fondées ?
6. Si le fils choisit de désobéir au père et agir selon sa propre volonté, quel prix aura-t-il à payer ? Sera-t-il gagnant ou perdant ?

#### 7. Etre ancré cela veut dire quoi ?

Etre ancré c'est tout d'abord accepter notre corps physique, notre incarnation, s'AIMER totalement dans ce corps physique avec nos qualités et nos défauts. C'est être à la fois

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

relié au Ciel et à la Terre, tous les deux en harmonie. C'est aussi une aide pour pouvoir supporter les énergies environnantes ou même intégrer les « Nouvelles Energies » qui arrivent depuis un bon moment à présent.

Il arrive souvent d'entendre «J'ai l'impression de planer !!! » et bien sur le plan énergétique, cela veut dire que son corps énergétique plane au dessus du sol. Dans ce cas là, on n'est point ancré et cela peut même être dangereux, si par exemple on prend la voiture !!! Egalement avant tout travail énergétique de quelque sorte que ce soit, il faut vous ancrer et éviter de « partir » sans connexion avec la Terre Mère. **Plus on est ancré, plus on s'élève.**

**Exercice :** L'enracinement.

Voici deux procédés d'enracinement très simple.

Le premier repose sur la visualisation



Rappelez-vous l'arbre... Debout, fermez les yeux et imaginez des racines qui poussent sous vos pieds. Elles sont petites et minces au début. Voyez comme elles grandissent peu à peu et s'enfoncent dans la terre. D'autres s'ajoutent aux premières. Bientôt, toutes grossissent et se multiplient. Puis, elles s'enfoncent encore davantage jusqu'à atteindre le noyau de la Terre. Imaginez deux grosses racines qui s'enroulent autour du noyau de la Terre et l'enserrent solidement.



Sentez l'énergie tellurique monter en vous. Vous voilà ancré(e) à la Terre.

Maintenant, portez vos yeux intérieurs vers vos bras et vos mains. Vous les tendez vers le Ciel. Ils s'étirent et s'étirent au point de toucher au centre du Cosmos. Imaginez maintenant le Père céleste prendre vos mains dans les siennes et vous transmettre son énergie, sa lumière, son amour. Sentez cette énergie descendre en vous.

Vous voilà réunis à la Terre et au Cosmos par un double courant d'énergie cosmo-tellurique.

Le deuxième repose sur une action physique

Debout, pieds écartés, à la largeur de vos épaules, genoux légèrement pliés, comme au judo, vous sautillez sur place, en vous assurant de garder vos deux pieds bien à plat sur le sol quand ils retouchent le sol.

Vous le faites pendant cinq minutes. Vous sentirez alors les muscles de vos cuisses et vos jambes. Cette façon de précéder a l'avantage de vous 'ramener' sur Terre si vous aviez tendance à vous évader dans vos rêveries ou à vous détendre si vous étiez tendu(e).

Ces deux procédés d'ancrage évacuent les émotions et le stress et font graduellement place au calme. Tout l'être en tire profit.

**Exercice méditatif** Le moi supérieur (*INTENTION : Permettre au moi supérieur de se manifester*).

Voici une courte méditation qui vous offre une méthode pour entrer en contact avec votre moi intérieur, la présence de l'Être Suprême, pur Christ.

Cette méthode nous fut transmise par Grand Maître Saint-Germain.

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

Le Christ, le pur Christ, c'est l'amour divin manifesté en soi. C'est le coeur sacré.

« On dit souvent que Jésus se retirait sur une haute montagne. Je ne sais s'il y montait physiquement ou non, mais je sais qu'il nous faut tous monter dans les hauteurs, dans les plus grandes hauteurs de la conscience pour recevoir l'illumination. Ces hauteurs sont au sommet de la tête et si les facultés n'y sont point développées, il faut les développer par des pensées spirituelles. Ensuite, il faut laisser l'amour se répandre à partir du coeur, centre de l'amour, pour équilibrer la pensée.

Ceci fait, le Christ se révèle, le Fils de l'Homme perçoit qu'il est le Fils de Dieu, fils unique dans lequel le Père trouve son plaisir.

Enfin, il faut vivre tout cela pour tous, avec un amour continu. »

Tiré de l'extrait de La vie des Maîtres, reproduit en annexe

Répétez pour vous-même :

**'Maintenant, j'accepte joyeusement la plénitude de la présence de l'Être Suprême, le pur Christ. J'accepte joyeusement la plénitude de la présence de l'Être Suprême, le pur Christ.'**

Vous êtes un enfant de la Lumière.

Ressentez l'amour, car vous êtes AMOUR.

Ressentez cet amour divin car vous êtes DIVIN.

Répétez, à l'intérieur de vous :

**'Je suis enfant de la Lumière,  
J'aime la Lumière.  
Je sers la Lumière.  
Je vis dans la Lumière.  
Je suis protégé, illuminé, comblé, soutenu par la Lumière.  
Et je remercie la Lumière.'**

### **Rappelez-vous toujours**

On devient cela sur quoi on médite. Et puisque tout provient de la Lumière, la Lumière est la perfection suprême et elle contrôle toutes choses.

La contemplation et l'adoration de la Lumière manifestent l'illumination du mental, la santé, la force, l'ordre dans le corps; et la paix, l'harmonie et le succès dans la vie de toute personne qui les pratiquera vraiment et avec continuité.

C'est par l'effort et la constance que vous arriverez à vous prendre en main. Quinze minutes de pratique le soir avant de vous coucher et le matin avant de commencer vos activités feront des merveilles. Ce n'est point compliqué, il suffit de le faire.

### **Message d'un Être de Lumière**

Donatte canalise un Être de Lumière.

*Fin de la rencontre*

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

**Annexe** : Extrait de l'ouvrage de Baird Spalding, *La vie des Maîtres*, 6<sup>e</sup> édition.

### LE CHRIST INTÉRIEUR

Comprenez que chacun de vous est une expression (hors de l'invisible, de l'Esprit) dans un moule visible, dans une forme par laquelle Dieu aime à s'exprimer. Quand nous savons cela et l'acceptons, nous pouvons vraiment dire comme Jésus: "Regardez, voici un Christ."

Émile

Lors de la crucifixion, Jésus donna sa chair, son extérieur, son corps visible, pour démontrer l'existence réelle d'un corps spirituel plus profond. C'est ce corps-là qu'il manifesta au sortir de sa tombe. C'est le même dont il parle en disant: "Détruisez ce temple, et je le rebâtirai en trois jours." Il a voulu nous montrer que nous possédons le même corps spirituel que lui et que nous pouvons faire les mêmes œuvres que lui. Indubitablement, Jésus aurait pu échapper à la croix s'il l'avait voulu. Il avait vu qu'un grand changement se produisait dans son corps.

Les gens de son entourage étaient incapables de voir ce changement et de bénéficier eux-mêmes de cet exemple. Ils continuaient à considérer le corps comme uniquement matériel. Ils seraient restés incapables de voir la différence entre le matériel et le spirituel sans le faire précéder d'un grand changement dans son corps matériel. C'est pour provoquer ce changement qu'il accepta le chemin de la croix.

Tel est le Christ dans l'homme que le grand maître Jésus, universellement aimé et respecté, est venu manifester. N'a-t-il point consacré sa vie terrestre à nous montrer le parfait chemin vers Dieu? Il est impossible de ne point aimer ce chemin idéal une fois qu'on l'a vu, soit dans la plantation des graines, soit dans les millions d'actes nécessaires à l'entretien de la vie.

Toutes ces leçons nous conduisent à notre plein développement. Nous y parviendrons un jour en voyant que nous sommes vraiment des fils de Dieu et non des esclaves. Étant Fils, nous avons accès à tout ce que possède le Père, nous possédons tout et nous pouvons nous en servir aussi librement que le Père.

J'admets qu'au début cela exige une foi immense. Il faut la faire grandir petit à petit et la pratiquer fidèlement comme la musique ou les mathématiques jusqu'à ce qu'on arrive au stade de la connaissance. Alors, on est libre, grandement, magnifiquement libre. Il n'est point de meilleur exemple de ce genre de vie que celle de Jésus. Ne pouvez-vous reconnaître le pouvoir inclus dans son nom, Jésus, le Christ rendu manifeste, Dieu se manifestant dans la chair de l'homme?

Jésus en était arrivé au point où il se fiait entièrement à sa profonde intelligence de Dieu, et c'est ainsi qu'il accomplissait ses œuvres puissantes. Il ne comptait ni sur le pouvoir de sa propre volonté, ni sur la forte concentration de ses pensées, mais bien sur la volonté de Dieu: "Que ta volonté soit faite, ô mon Dieu, et non la mienne." Jésus voulait toujours faire la volonté de Dieu, faire ce que Dieu voulait qu'il fît.

On dit souvent que Jésus se retirait sur une haute montagne. Je ne sais s'il y montait physiquement ou non, mais je sais qu'il nous faut tous monter dans les hauteurs, dans les plus grandes hauteurs de la conscience, pour recevoir l'illumination.

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

Ces hauteurs sont au sommet de la tête, et si les facultés n'y sont point développées, il faut les développer par des pensées spirituelles. Ensuite, il faut laisser l'amour se répandre à partir du cœur, centre de l'amour, pour équilibrer la pensée. Ceci fait, le Christ se révèle. Le fils de l'homme perçoit qu'il est Fils de Dieu, le Fils unique en lequel le Père trouve son plaisir. Enfin, il faut vivre cela pour tous, avec un amour continu.

Arrêtez-vous un instant et réfléchissez profondément. Imaginez les innombrables grains de sable des plages, les innombrables gouttes d'eau des océans, les innombrables formes de vie qui pullulent dans les eaux, les innombrables particules rocheuses de l'écorce terrestre, le nombre immense d'arbres, de plantes, de fleurs, et d'arbrisseaux qui poussent sur le sol, les innombrables formes de vie animale sur la terre.

Tout cela est l'extérieur de l'idéal maintenu dans la grande Pensée Universelle de Dieu. Songez maintenant aux innombrables âmes nées sur terre. Chacune d'elles est l'expression d'une image idéale de Dieu tel qu'il se voit lui-même. Chacune a reçu le même pouvoir que Dieu pour dominer sur tout. Ne croyez-vous point que Dieu désire voir l'homme développer ses qualités divines et accomplir les œuvres de Dieu grâce à l'héritage du Père, grande Pensée Universelle qui est en tout et au-dessus de tout?

Comprenez que chacun de vous est une expression (hors de l'invisible, de l'Esprit) dans un moule visible, dans une forme par laquelle Dieu aime à s'exprimer. Quand nous savons cela et l'acceptons, nous pouvons vraiment dire comme Jésus: "Regardez, voici un Christ." C'est ainsi qu'il atteignit la maîtrise sur le monde charnel. Il a reconnu, proclamé, et accepté sa divinité, puis vécu la vie sainte comme il faut que nous la vivions.(pp. 32-33)

(...) Émile nous parla de la Conscience de Christ. Il dit: C'est par le pouvoir de notre propre pensée mise en action que nous pouvons exprimer, rendre tangible, la Conscience de Christ. Par le pouvoir de la pensée, nous pouvons faire évoluer nos corps jusqu'au stade où nous ne connaissons plus la mort, où nous n'avons plus à subir le changement appelé mort.

Par le processus de la pensée, par la Conscience intérieure de Christ, nous pouvons transmuier notre entourage et nos conditions de vie. Tout cela se fait entièrement par le pouvoir donné à l'homme de concevoir un idéal et de réaliser l'objet correspondant. Il faut d'abord savoir, percevoir, croire par la foi que Christ est en nous. Il faut ensuite comprendre le vrai sens de la doctrine de Jésus, maintenir uni à Dieu notre corps spirituel fait à son image et à sa ressemblance. Il faut le fondre dans le corps parfait de Dieu, car c'est ainsi fondus que Dieu nous voit.

Alors, nous avons idéalisé, puis conçu et manifesté le corps parfait de Dieu. Nous sommes vraiment "nés de nouveau" dans le Royaume de l'Esprit de Dieu, et nous en faisons partie.  
(p. 37)

## QUATRIÈME SÉANCE

### Enseignement

#### 1. La notion de temps

Nous savons que le passé est passé et qu'il FAUT éviter de le ressasser constamment, d'y retourner par nostalgie ou de le ramener au présent car des blessures, des événements qui nous ont perturbés nous envahissent encore, sans compter la culpabilité de ne point avoir fait ce qu'il aurait fallu faire pour nos proches.

Nous savons que demain n'existe point encore, qu'il est bon de se donner des projets d'avenir, mais que c'est une perte de temps et même triste de se perdre dans des rêves parce que nous trouvons le présent vide d'intérêt. Il est tout aussi néfaste d'angoisser en imaginant le pire pour notre avenir et de nous nourrir de peurs comme celles de tomber malade, de ne point avoir le nécessaire pour vivre, de vivre seul à la mort éventuelle du conjoint.

La peur et la culpabilité sont les deux émotions qui rongent le plus le cœur humain. Dans les deux cas, ils nous éloignent du présent et nous plongent dans un passé douloureux et dans un futur vertigineux.

Nous savons tout cela et pourtant. Lors de ces conversations, il se produit toujours un moment où mon interlocuteur exprime, avec une voix éteinte, abattue, déconfitée cette pensée : « *Je ne peux m'empêcher de revenir à mon passé ou de m'en faire pour demain* » Que celui qui n'a jamais eu cette réflexion se lève ! C'est humain, bien sûr.

Quand perd-on notre qualité de vivre le moment présent ? C'est généralement au cours de l'enfance.

Cela arrive très tôt pour l'enfant qui vit dans un climat familial où les tensions, les querelles, l'insécurité matérielle et le manque d'attention sont omniprésents. Dès ses premières semaines de vie, le nourrisson se 'débranchera' du présent oppressant avec le monde extérieur car tout son environnement l'agresse et le sépare de son contact, de sa connexion avec son être intime, son âme.

Cela arrive très tard, parfois seulement au cours des premières années d'école dans les cas où l'enfant vit dans un milieu familial harmonieux, entouré d'adultes exprimant l'amour, la paix, la joie et où les règles de vie sont simples et peu nombreuses, permettant à la spontanéité de se manifester chez tous et chacun. A l'occasion, il se présentera un oncle grincheux qui demandera sur un ton condescendant au garçon : *Que veux-tu faire quand tu seras grand ?* »

L'enfant haussera les épaules car cela ne l'intéresse point, cela saute aux yeux. Mais devant l'insistance de l'oncle qui lui signale l'importance de penser au futur et le regard amusé du parent, il répondra, sans conviction : « *Je serai pompier !* »

Entre ces deux extrêmes, pour la plupart d'entre nous, on apprend à conjuguer les trois temps de la vie, passé/présent/futur, dès que sonne la fin de la récréation, soit vers l'âge de deux ans, au moment où l'enfant se fait dire quelque chose qui ressemble à ceci :

« *Mon enfant, tu n'es plus un bébé, tu es assez grand pour... !* »

À deux ans, on est assez grand pour devenir propre et obéir aux consignes de la maison, que l'enfant soit prêt ou non. Certains enfants sont déjà propres avant cet âge critique et font la joie des parents qui constatent le fait bien tard car ils continuent à faire porter une couche à l'enfant qui fera pipi et caca dans sa couche car on ne lui a point indiqué qu'il pouvait le faire aux toilettes ou alors c'est l'enfant qui le demandera au parent... étonné de cette demande.

Mais gare à l'enfant qui dépasse le seuil de tolérance fixé par les parents. Ils voient bien l'enfant du voisin de la belle-soeur qui est propre..., déjà !, alors que leur enfant ne l'est point encore. Pour plusieurs parents, l'orgueil l'emporte sur la logique.

Car quelle honte y a-t-il si mon enfant ne maîtrise point encore ses sphincters ?

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

C'est un phénomène physiologique. Mais cela peut troubler la confiance de l'enfant si les parents ne le laissent point tranquille avec cet orgueil d'adultes qui désirent que leur enfant brille, offre d'excellents résultats. Sauf exception, l'enfant 'sait', intuitivement, quand LE moment est arrivé pour lui d'être propre. Si l'enfant pouvait articuler son langage verbal comme un jeune adulte, il répondrait aux parents, qui s'inquiètent de son prétendu retard de croissance : « Je saurai bien comment faire quand le BON moment sera venu. Cessez donc de vous inquiéter pour si peu. »

### Comment en arriver à vivre de plus en plus le moment présent ?

Il est important de nous libérer de nos peines, de nos regrets, de nos remords du passé et des angoisses que nous projetons sur notre futur.

Maître Archange Michaël a le pouvoir et l'autorité pour couper, avec son épée de Lumière, tout lien émotionnel qui nous relie à notre passé, dans cette vie-ci comme dans toute autre. Lui demander de couper ces liens et le remercier. Lui demander aussi de nous libérer de toute peur que nous entretenons et qui nous freine dans notre liberté d'être par rapport au futur.

Noter que certaines de nos peurs sont logées dans nos cellules, elles sont des mémoires d'un passé, parfois très lointain, très très lointain. Par conséquent, après avoir remercié Maître Archange Michaël d'avoir coupé et cautérisé tout lien émotionnel relié à notre passé ou à notre futur, lui demander d'effacer toutes ces mémoires, de les transmuter en pure énergie d'amour divin et de donner cette énergie purifiée à Terre Mère Gaïa pour son plus grand bénéfice.

Enfin, il est important d'avoir foi en soi, de s'aimer, de s'accepter totalement, sans conditions et de faire confiance à la Vie et à l'Univers. Nos guides intérieurs et les Êtres de Lumière sont là pour nous aider à y arriver et nous répètent sans cesse de les appeler à notre secours. Ils nous informent, de manière intuitive, des chemins à suivre, des points à faire, des outils à utiliser. C'est en écoutant notre cœur, non notre mental, que nous Les entendrons.

Retrouvons notre enfant intérieur. Contactons-le. Il n'attend qu'un signe pour se manifester. Cet enfant est pur, libre, sans peur, divin. Il ne pense ni à son passé, ni à son futur. Il vit le moment présent.

### 2. La notion d'énergie.

L'Univers est énergie. Tout est énergie.

L'illusion que nous vivons est de croire que l'énergie est uniquement matérielle : les étoiles, la Terre, ses habitants.

Pourtant, nous recevons l'énergie du Soleil, nous utilisons celle produite par des génératrices d'électricité et nous ne 'voyons' point ces énergies.

Toute énergie est vibratoire et produit une onde.

À la page 16 de vos notes de cours, vous retrouvez une illustration des champs vibratoires entourant l'enveloppe physique de l'être humain. Les champs ne sont point visibles à l'œil nu, mais sont 'détectables' par certains êtres humains qui ont développé leurs dons de clairvoyance.

### 3. La notion de conscience.

Plus l'être humain s'élève en vibrations, plus sa conscience s'éveille.

Au **premier plan de conscience**, l'être humain est très près de ses instincts de survie; il cherche à survivre, se sentant constamment menacé par les éléments hostiles autour de lui. Peu de gens sont encore à ce niveau. Pourtant, beaucoup fonctionnent encore, en partie, avec des éléments de ce niveau de conscience : il ne raisonne point, n'est point individualisé, quand il a besoin de quelque chose, il le prend, de gré ou de force.



## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

Le **deuxième plan de conscience** est celui de la conscience collective. L'individu y développe son sens de relations humaines. Il n'a point encore développé son individualité, son moi personnel. Il cherche à ressembler à ceux qu'il croit supérieurs car il veut être comme eux et non être lui-même. Il a toujours besoin de compagnie pour se sentir vivant, sentir qu'il existe. Il existe par les autres et pour les autres.

### **Je le sais ! Mon propre fils me l'a appris !**

Ce n'était point la première que mon enfant m'apprenait quelque chose. Mais cette leçon est restée gravée dans ma tête. Comme quelques autres d'ailleurs que je vous raconterai si l'occasion se présente.

Au moment où l'événement que je veux vous raconter s'est produit, notre garçon porte une culotte de coton épais, le jour, et une couche la nuit. Le jour, il est généralement propre, sauf quand il est tellement concentré sur une activité qu'il n'est point présent à ses fonctions physiologiques. Cela arrive même à des adultes !

Un soir que je lui retirais son caleçon pour lui mettre une couche de nuit, il retint sa petite culotte en me disant :

- « Non. Je garde mon caleçon pour la nuit. »
- « Ah oui ?, lui répondis-je. Tu ne feras point pipi dans ta culotte ? »
- « Non ! », fut sa réponse.

Simplement « Non ! » Je ne voulais surtout point semer le doute dans son esprit. Aussi n'ai-je point répliqué quelque chose comme « Je ne crois point que tu en seras capable ». D'ailleurs, sa réponse était sans équivoque, d'une assurance telle que je n'avais point d'autre choix que de ravalier ma salive et prier pour que tout se passe bien.

- « Alors, c'est bon ! », lui fis-je, avec un sourire un peu inquiet.

J'ai achevé le rituel du coucher, monté les couvertures sur lui, donné un bécot à ce désormais 'grand' garçon et terminé le tout par le 'Bonne nuit' habituel.

À trois heures du matin, je me suis réveillé et j'ai pensé à mon enfant. Le doute est monté en moi et j'ai voulu vérifier sa culotte. Sans faire de bruit — je m'en serais voulu à mort de le réveiller et de devoir lui expliquer honteusement ce que ma main faisait sous ses fesses, soit que je ne lui faisais point confiance —, j'ai glissé ma main sous ses couvertures, tâté ses draps sous son petit corps. Rien. Aucune humidité.

Rassuré, mais coupable d'avoir osé ne point croire en mon fils, je suis retourné me coucher. À six heures, une petite main secouant doucement mon épaule m'a réveillé. C'était lui. Le regard fier, le sourire aux lèvres. J'ai compris. Je me suis levé et je l'ai serré dans mes bras en lui disant avec amour et soulagement :

- « Bravo cher enfant. Tu m'as bien eu ! Les couches, c'est maintenant fini. »

La leçon du papa : mon enfant avait senti en lui que le moment était venu de se passer de ses couches pour la nuit. Ne connaissant point le doute, l'intuition s'étant manifestée en lui, il a partagé avec moi sa conviction intime, le moment venu. Il n'a point dit : « Bientôt, je serai propre ! » Il n'a point dit : « Je suis tanné de faire pipi comme un bébé dans ma couche ! » Il ne s'est référé ni au passé, ni au futur. Il a simplement exprimé sa décision, sur le champ, dans le moment présent, parce que tout son être disait 'oui' à cette nouvelle expérience.

Et si moi, au moment où mon enfant a exprimé son choix de garder son caleçon pour la nuit, je n'avais point été présent, connecté sur le besoin de l'enfant, à ce moment précis, que se serait-il produit ? Si je ne lui avais point fait confiance, si je lui avais exprimé mes propres inquiétudes, j'aurais pu le contaminer et l'amener à douter de lui-même, alors qu'il y avait un accord entre son âme et son cœur.

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

Au **troisième plan de conscience**, l'être humain développe davantage le plan mental, son 'Je', l'affirmation de soi. Il y développe son pouvoir personnel sur les autres, les idées et idéologies politiques, religieuses ou économiques. La personne cherche à dominer celles du deuxième plan de conscience. La dualité dominant-dominé, amour-haine, possessif-dépendant fleurit à ce niveau. C'est un plan très émotionnel.

L'être humain expérimente l'amour conditionnel, possessif. Son ego grandit puissamment de telle sorte que l'être humain de ce plan est égocentrique, individualiste, donne à la condition de recevoir l'équivalent en retour, et est intéressé à développer son pouvoir sur autrui en accumulant la richesse sans la partager, en cherchant à dominer les autres et même à les asservir.

À l'intérieur de ces trois premiers plans de conscience, les êtres humains de ces plans sont embrigadés dans des organisations religieuses dominées par un clergé qui asservit ses membres avec des dogmes, des règles et un art consommé de la manipulation des consciences. Il s'agit de systèmes de pensées et de croyances religieuses, mais non point spirituelles. La spiritualité doit être entendue comme une communication directe entre la conscience extérieure (le moi, l'ego) et la conscience intérieure (le soi, ou moi divin)

Les habitants de la Terre quittent, les uns après les autres, le troisième plan de conscience pour atteindre le cinquième plan de conscience. Cela devient nécessaire pour s'ajuster aux vibrations de la Terre qui a atteint ce niveau de conscience. Mais, auparavant, ils doivent monter une autre marche, celle du quatrième plan de conscience.

Au **quatrième plan de conscience**, il fait l'apprentissage de l'amour détaché, altruiste, inconditionnel. Son ego est toujours présent, mais l'être humain apprend à l'assagir, à s'en faire un allié, après l'avoir considéré comme un ennemi.

Il tend à confier sa destinée humaine à son âme. C'est à ce niveau de conscience que se fait le choix conscient de donner les rênes de sa vie à son âme, qu'il opte pour poursuivre son incarnation en empruntant la voie spirituelle.

Au **cinquième plan de conscience**, habité de plus en plus par l'amour divin, infini, il apprend à s'aimer et à aimer les autres sans condition, tels qu'il est lui-même et tels que les autres sont, à partager ses richesses (temps, connaissances, énergie, biens, habiletés) et donne sans attendre quelque tribut que ce soit. Il aime maintenant servir les autres plutôt que les asservir pour se grandir au détriment des autres.

Au **sixième plan de conscience**, l'être humain intériorise la paix intérieure, il cesse de se juger lui-même et de juger les autres. L'amour inconditionnel qui émane de lui le conduit à guider ses semblables dans la vérité, car il devient très intuitif — savoir provenant de l'âme —, il connaît sa voie, son chemin de vie, et peut alors accompagner son entourage dans leur propre voie. L'être humain de ce plan est centré uniquement sur l'aspect spirituel de sa vie, détaché de sa vie matérielle.

Enfin, « le **septième plan de conscience** est celui du divin, de la conscience cosmique. On y accède lors de l'illumination. Nous y restons pour l'Éternité. L'Éternité est cette autre dimension où le temps n'existe plus, où l'amour est la seule expression possible et où la pensée émane directement du Grand Joueur Divin. Dans cet état de pure Lumière, vous êtes devenu immortel à tous les plans de conscience, même physiquement, si vous le souhaitez. Il vous suffit de densifier vos énergies afin de vous créer un corps physique pour vivre sur Terre. Lorsque vous avez achevé votre mission, vous accélérez les vibrations de votre corps afin de le rendre lumineux, puis il redevient Lumière et énergie.

»<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Les notes sur les plans de conscience sont tirées de l'ouvrage de Pierre Lassalle, *La voie de la Lumière*, éd. De Mortagne.

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

### **Exercice** : L'enracinement

Nous répétons ici le procédé d'ancrage vu lors de la troisième séance.

Debout, pieds écartés, à la largeur de vos épaules, genoux légèrement pliés, comme au judo, vous sautillez sur place, en vous assurant de garder vos deux pieds bien à plat sur le sol quand ils retouchent le sol. Vous le faites pendant cinq minutes. Vous sentirez alors les muscles de vos cuisses et vos jambes.

Cette façon de précéder a l'avantage de vous 'ramener' sur Terre si vous aviez tendance à vous évader dans vos rêveries ou à vous détendre si vous étiez tendu(e).

Ce procédé d'ancrage évacue les émotions et le stress et fait graduellement place au calme. Tout l'être en tire profit.

### **PAUSE**

**Exercice méditatif** Rencontre avec votre Guide spirituel  
(*INTENTION : Ouvrir son coeur à entendre, voir, ressentir*).

### **Message d'un Être de Lumière**

Donatte canalise un Être de Lumière.

*Fin de la rencontre*

## *ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION*

# ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

## CINQUIÈME SÉANCE

### **Enseignement**

Notions sur les chakras.

Les chakras sont des centres d'énergie. Il y en a douze qui nous relient à la Terre et au Cosmos, dont sept sont situés le long de l'axe vertical du corps humain (voir page suivante). Le mot chakra signifie disque, tourbillon ou roue. Chacun des principaux chakras du corps humain constitue un tourbillon d'énergie, situé à l'un ou l'autre des sept emplacements, de la base de la colonne au sommet de la tête.

Une trace de tous les événements importants ou émotionnellement chargés que vous avez vécus est enregistrée dans l'énergie de vos chakras. Chacun des chakras régule des aspects distincts de votre personnalité et consacre ses énergies à des rôles précis.

Lorsqu'un chakra énergétiquement bloqué est libéré, votre vie peut se déployer à nouveau. Les organes situés à proximité de chacun des chakras principaux sont reliés aux fonctions de celui-ci, et chacun de ces chakras porte le nom de la partie du corps sur laquelle son énergie tourbillonne.

On les appelle de bas en haut : chakra racine, chakra sacré, chakra du plexus solaire, chakra du coeur, chakra de la gorge, chakra du troisième oeil et chakra couronne.

Chacun des chakras influencent les organes, les muscles, les ligaments, les veines et tous les autres systèmes situés dans son corps énergétique. Comme tous agissent également sur le système endocrinien, ils sont fortement liés à vos humeurs, à votre personnalité et à votre santé générale. Votre évolution physique et psychologique, de même que votre périple spirituel se reflètent dans vos chakras.

Les sept chakras résonnent respectivement les principes de survie (racine), de créativité (ventre), de pouvoir (plexus solaire), d'amour (coeur), d'expression (gorge), de transcendance (troisième oeil) et d'unité (couronne). Survolons les sept chakras.

#### 1. Le chakra racine (ou chakra de base), situé entre l'anus et l'organe sexuel (JE SUIS VIVANT)

Il exprime la volonté d'être incarné, est relié aux trois stades de développement de l'être humain, stades oral, anal et génital qui, s'ils sont mal vécus, bloquent ce centre d'énergie.

Le stade oral est relié au sein. Mal vécu, il en résultera un comportement affectif immature.

Le stade anal concerne la maîtrise de la propreté. Forcer l'enfant, qui n'est point prêt, à être propre — les sphincters ne se contrôlent point par la volonté, ni les punitions —, l'enfant en vivra des effets comme la tendance à la constipation, à l'avarice ou à l'accumulation (de connaissances, de matériel, de diplômes).

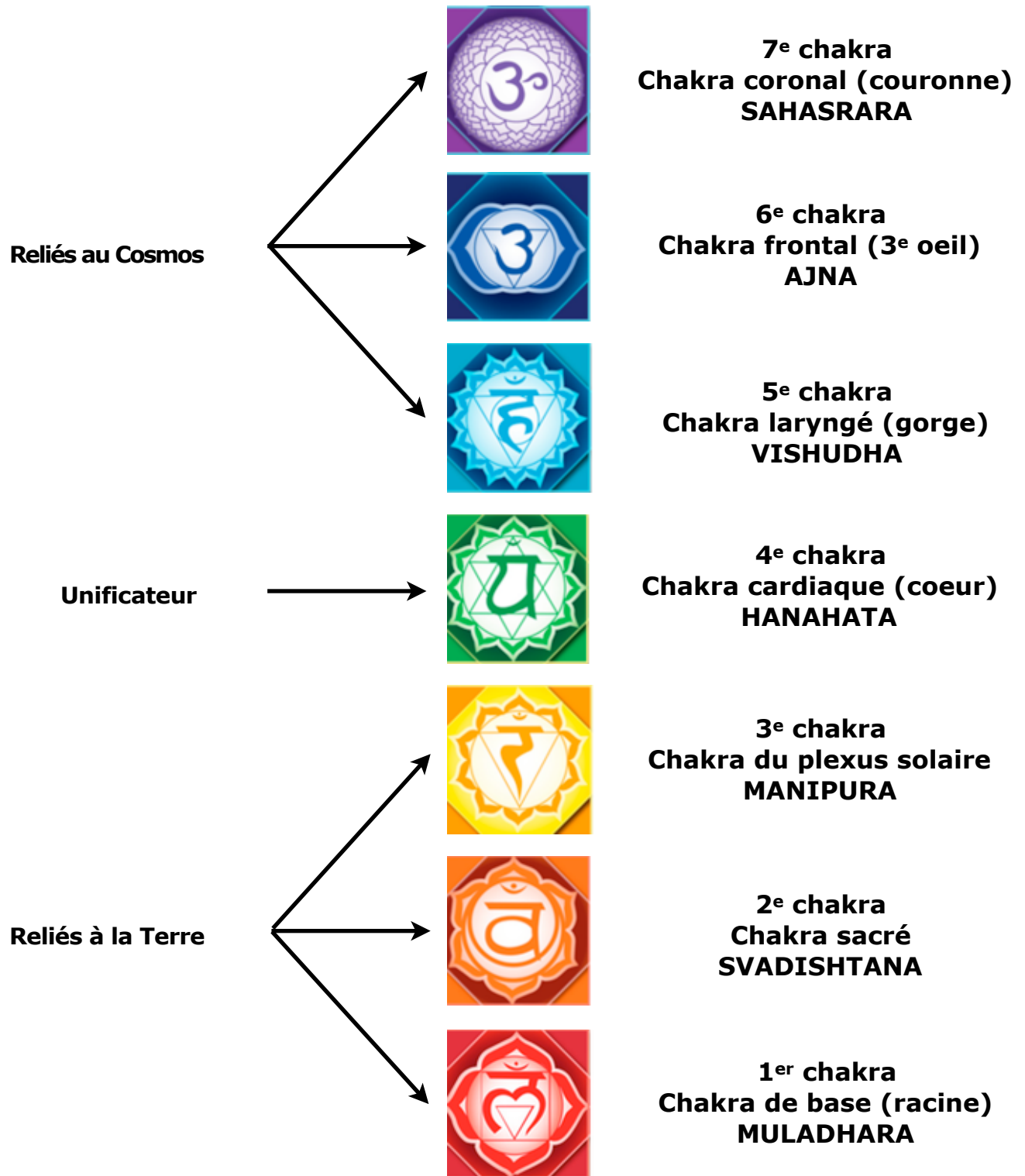
Le stade génital concerne la découverte de la sexualité. Les tabous religieux et autres sources d'interdits alourdis par les émotions de culpabilité et de honte en lien avec la sexualité amènent l'enfant à bloquer le chakra racine. Il importe de revoir la conception que l'on se fait de la sexualité afin de se défaire des croyances et des préjugés liés à cette fonction primordiale dans l'épanouissement de l'être humain.

Pour dépasser le stade génital et la culpabilité sexuelle, nous devons réapprendre à faire l'amour dans la joie et en y intégrant sa dimension sacrée.

#### 2. Le chakra sacré (ou chakra du ventre), situé en dessous du nombril (JE RESSENS, en contact avec mon corps)

C'est le centre de gravité du corps humain ainsi que celui des émotions et des sensations. Centre du moi et de la conscience collective. Lorsque l'on rencontre une personne pour la première fois, la sensation de sympathie ou d'antipathie qui résulte de ce contact est due à ce chakra. Les attachements relationnels karmiques y sont fixés. Il est fréquemment rempli d'émotions fortement ancrées et de peurs dont la principale est celle de la mort.

## LES SEPT CHAKRAS DU CORPS PHYSIQUE



## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

La peur de la mort ferme ce chakra, comme la culpabilité bloque le chakra racine. Ces deux grands tabous rendent presque inutilisables les deux premiers chakras, ce qui hypothèque les chances d'évolution spirituelle et accroît l'angoisse, le stress, les maladies et la violence.

La croyance en la réincarnation et en l'immortalité aide à ouvrir le chakra sacré qui ne fonctionne correctement que lorsque la personne n'a plus peur de la mort.

### 3. Le chakra du plexus solaire, situé entre le sternum et le nombril (JE PEUX, JE VEUX)

C'est un centre d'individualisation.

Pour ouvrir ce centre, il faut exprimer tous ses sentiments et toutes ses émotions autant négatives que positives en n'hésitant point à rire, à pleurer et à crier si nécessaire. Il faut également s'affirmer et développer son pouvoir personnel sans pour autant dominer autrui. Alors, l'être deviendra indépendant et ouvert.

Une personne qui a tendance à refouler ou à réprimer ses sentiments et ses émotions va bloquer son chakra solaire et l'utiliser d'une manière trop mentale; elle va devenir une sorte de 'robot' froid et très 'coincé'. C'est le piège de ce centre d'énergie. C'est aussi le centre de la domination ou de la soumission.

### *La base du travail sur soi consiste à rétablir l'équilibre dans ces trois chakras reliés à la Terre.*

Pour s'engager véritablement dans une voie spirituelle, il faut passer au quatrième chakra ou au quatrième plan de conscience, qui est celui du coeur. Il faut passer au-dessus du diaphragme, qui représente symboliquement la frontière entre monde matériel et monde spirituel.

En utilisant les quatre chakras supérieurs au diaphragme, on découvre des dons particuliers et on se rapproche de la connexion avec son âme.

Il faut être bien conscient que s'engager dans une voie spirituelle peut exiger des changements affectifs, professionnels, idéologiques, familiaux.

Bien souvent, les changements en question sont difficiles à vivre car vous prenez conscience de quelque chose que vous vous cachez depuis des années, mais vous vous le cachez tant bien que mal afin de garder un semblant de sécurité.

Vous commencez à travailler sur vous-même, vous ressentez que votre vie personnelle doit prendre un virage que vous redoutez, cela vous fait peur, vous hésitez... Cela ne fait point toujours plaisir. Mais, au fond de vous-même, vous savez que ces changements sont nécessaires.

Attention aux pièges que votre ego va vous tendre pour vous faire reculer dans votre désir d'avancer sur le plan spirituel.

### 4. Le chakra du coeur ou chakra cardiaque (J'AIME)

Du premier au troisième degré, l'être développe l'amour conditionnel. Passer au niveau du coeur permet de ressentir l'amour en tout être et en toute chose.

À partir du 4<sup>e</sup> degré, se développe l'amour divin, inconditionnel, universel, amour de soi et amour des autres. Aimer l'autre et soi-même de manière inconditionnelle, c'est se détacher de soi et des autres, aimer au-delà des apparences, des désirs et des besoins.

Le chakra du coeur supérieur, du 4<sup>e</sup> au 7<sup>e</sup> degré, est relié au thymus, le sanctuaire de l'âme. C'est le centre de l'intuition — la voix de l'âme. C'est aussi celui de la guérison — capacité de guérir autrui et de trouver l'équilibre en soi. C'est le centre de la paix intérieure et de la joie.

## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

5. Le chakra de la gorge ou chakra laryngé (J'EXPRIME ET JE M'EXPRIME)  
C'est le centre de la communication et de l'expression de soi.  
Il est le principal centre du changement, de l'adaptation et de la nouveauté.  
C'est le chakra de la créativité inspirée et de la capacité de guider autrui sur une voie spirituelle.
6. Le chakra du 3<sup>e</sup> oeil ou chakra frontal (JE VOIS, J'ENTENDS, JE RESENS avec mes sens intérieurs, tournés vers l'univers immatériel, vibratoire)  
Centre de l'imagination et de la vision des choses, des gens, des situations.  
C'est le centre de la visualisation créatrice. Il caractérise le don de clairvoyance.  
Il est très influent dans le domaine de la guérison psychique.  
Quand il est pleinement ouvert, il permet la vision juste ou vision de l'âme, celle de savoir toujours ce qui est juste pour soi et pour autrui.
7. Le chakra de la couronne ou chakra coronal (JE SUIS - le SOI DIVIN)  
C'est le centre de la connaissance spirituelle. Il est relié aux énergies cosmiques, soit celles de Père-Mère divin (car la Source de toute vie est une énergie qui contient tout, donc elle est à la fois Père et Mère).  
C'est le centre de la conscience universelle.  
C'est le centre de l'Unité. À ce chakra, ou septième plan de conscience, l'initié est illuminé, il devient un Maître de Sagesse. On peut alors affirmer que 'Mon Père et Moi sommes UN'. Plus une personne croit à la dualité — séparation du matériel et de l'immatériel, de l'humain et du divin —, plus il ferme son septième chakra.  
Par contre, plus cette personne progresse vers l'unité, plus elle harmonise et unifie son aspect masculin et son aspect féminin, plus elle se connecte à son âme et, ainsi, plus elle ouvre son septième chakra.

### **Exercice :** L'enracinement en lien avec les centres d'énergie

Après avoir appris deux procédés d'enracinement, l'arbre et le sautillement, en voici un troisième, fondé sur la visualisation de l'énergie tellurique qui monte en vous, nettoie tous vos chakras et rejoint Père-Mère céleste et de l'énergie cosmique qui descend en vous par les mêmes chakras jusqu'au centre de la Terre.

Adoptez une position confortable, assise ou debout, les yeux fermés. Prenez trois respirations lentes et profondes.

Rappelez-vous que vous êtes un être de Lumière incarné dans un corps matériel. Et que vous êtes nourri par une énergie qui circule en vous par un canal vertical, alimentant sept centres d'énergie nommés chakras.

Fixez votre attention sur le trajet intérieur que vous allez suivre le long de ce canal.

À partir du centre de votre chakra du coeur, parcourez votre canal d'énergie vers le bas, jusqu'à votre chakra du plexus solaire, puis vers le chakra sacré; puis vers votre chakra de la base, le chakra racine. Continuez à descendre dans votre canal d'énergie par vos jambes, vos pieds et visualisez des racines, sous vos pieds qui s'enfoncent profondément jusqu'au noyau terrestre.

Voyez votre corps physique relié au noyau de la Terre, soudé à celui-ci. Profitez de ce moment pour remercier Terre Mère Gaïa qui vous nourrit de son énergie à tout moment, depuis votre naissance.

Maintenant, imaginez une sève nourrissante, une énergie tellurique de couleur rouge, monter vers vous par votre canal d'énergie. À chaque chakra, elle déverse son fluide énergétique, nettoie et nourrit en même temps chacun de vos chakras.

D'abord, le chakra racine, de couleur rouge. Puis, le chakra sacré, de couleur orangée. Puis, le chakra solaire, de couleur jaune. Puis, le chakra du coeur, de couleur verte.



## ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION

Poursuivez la montée de votre canal d'énergie vers le chakra de la gorge, de couleur bleue azur. Puis, vers votre chakra du troisième oeil, de couleur bleu nuit. Enfin, vers le chakra coronal, de couleur violette et blanche.

Continuez votre montée jusqu'au coeur de l'Univers, à la rencontre du Soleil des soleils, la Source de toute vie dans l'Univers, Père/Mère céleste.

Saluez la Source et remerciez-la de vous avoir créé. Remerciez-la aussi de vous nourrir de son amour infini et de vous maintenir en vie à tout instant sous forme d'une énergie cosmique dont elle vous gratifie.

Voyez cette énergie cosmique, une lumière dorée, descendre en vous, traverser chacun de vos chakras rapidement puisque votre canal d'énergie a été purifié par l'énergie tellurique montante. Ainsi, voyez cette énergie cosmique passer par votre chakra coronal, puis celui du troisième oeil, puis celui de la gorge, jusqu'à votre chakra du coeur.

Vous voilà maintenant ancré(e) à la Terre et au Ciel par un double courant d'énergie cosmotellurique. Voyez le soleil, que vous êtes, être nourri, enrichi de ces énergies et rayonner en vous et tout autour de vous, sans aucune limite. PAUSE

**Exercice méditatif** Rencontre avec un Être de Lumière (Marie ou Jésus)  
*INTENTION : Ouvrir son coeur à entendre, voir, ressentir.*

### **Message d'un Être de Lumière**

Donatte canalise un Être de Lumière.

## **Fin de la rencontre et de la formation**

**Merci de la confiance que vous avez en nous !**



# *ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA MÉDITATION*



