

## PROCESSUS 6

### LA MEDITATION

Quand faut-il utiliser ce processus ?

Lorsque vous désirez une diminution de la résistance, lorsque vous désirez élever votre niveau vibratoire, lorsque vous désirez avoir une perception consciente de votre être intérieur.

Ce processus de méditation vous sera utile en tous temps, peu importe votre état d'être.

**\*\* Vous pouvez continuer à lire la suite ou vous pouvez tout simplement écouter ou télécharger cette méditation sous forme audio à la page :**

<http://flammedivine.net/pg/liens/meditations.html> \*\*

Toute idée que vous considérez comme fixe est appelée : croyance. Bon nombre de vos croyances vous sont fort utiles, notamment celles qui s'harmonisent au savoir de votre Source et celles qui correspondent à vos désirs. Mais certaines croyances vous sont peu utiles, croire que l'on est incompetent ou indigne est un exemple de ce genre de pensée.

Or, si vous comprenez bien les lois universelles et consentez à choisir délibérément vos pensées, vous serez à même, avec le temps, de remplacer toutes vos croyances limitatives par des croyances vivifiantes.

Le processus de méditation peut vous donner l'avantage immédiat de changer vos croyances en beaucoup moins de temps.

Il est plus facile, pour la plupart d'entre vous, de vider votre esprit et de n'avoir aucune pensée que d'avoir des pensées pures et positives.

De fait, quand vous apaisez votre esprit, aucune résistance n'émane de vous et lorsque vous avez activé une pensée dénuée de toute résistance, la vibration qui se dégage alors de votre être est élevée, rapide et pure.

Imaginez un bouchon de liège dansant sur une étendue d'eau, il représente l'état vibratoire de fréquence élevée, pure et rapide, qui est naturellement le vôtre.

A présent, imaginez que vous maintenez ce bouchon enfoncé sous l'eau, voilà à quoi ressemble la résistance dont nous parlons.

Et maintenant, imaginez que vous le laissez aller et qu'il remonte aussitôt à la surface, à l'instar du bouchon qui flotte naturellement à la surface de l'eau, il est naturel pour vous de ressentir la vibration pure, élevée, rapide et exempte de toutes résistances susceptibles d'entraver votre évolution.

Et comme pour le bouchon, si vous ne faites rien qui puisse vous maintenir enfoncé sous l'eau, vous remontrerez aussitôt à la surface, où est votre place.

Autrement dit, vous n'avez aucun effort à fournir pour vibrer à la fréquence élevée qui est naturellement la vôtre.

Mais, vous devez cesser d'entretenir des pensées qui abaissent votre vibration. Il s'agit, en somme, de cesser d'accorder votre attention aux choses qui empêchent votre bouchon de flotter ou qui vous empêchent de vibrer à l'unisson avec ce que vous êtes réellement.

Si vous ne prêtez pas attention aux choses qui sont à l'opposé de votre désir, vous n'activerez aucune vibration de résistance et vous ressentirez plutôt votre état naturel d'épanouissement et de bien être.

\* \* \*

Une décision survient par la focalisation de la vibration d'un désir, et le moment précis d'une décision se produit lorsque le désir est assez puissant.

La seule règle que nous aimerions vous voir adopter est celle qui consiste à prendre la décision selon laquelle rien ne saurait être plus important que le fait de vous sentir bien !

Et cela étant que vous allez trouver des pensées dont l'effet sera sera plus positive sur vous.

Amener le bouchon à flotter est l'unique chose qui mérite une application disciplinée.

En ce sens, la méditation sert de raccourci pour transformer vos croyances car, en l'absence de toute pensée, aucune résistance ne pourra s'installer et votre bouchon remontrera, en quelque sorte, tout naturellement à la surface.

## Processus de méditation

Chaque jour, pendant dix ou quinze minutes, sans plus, allez vous asseoir en silence dans un endroit tranquille où vous ne risquez pas d'être dérangé(e).

Ce peut être sous un arbre, dans votre véhicule, dans la salle de bain ou la chambre à coucher.

Faites de votre mieux pour réduire au minimum toute stimulation sensorielle et tirez les rideaux si la lumière est trop intense.

Vous pouvez aussi bien vous asseoir sur une chaise ou au sol ou vous étendre sur votre lit sauf si vous avez tendance à vous endormir.

L'important, c'est que votre corps soit à l'aise.

A présent, fermez les yeux...

Faites 10 minutes de silence mental en suivant votre respiration uniquement (inspirations, expirations...).

*10 minutes de méditation guidée avec respiration consciente...*

Vous pouvez écouter dans votre navigateur ou télécharger la « méditation audio » en mp3, très pratique à écouter dans un smartphone, en allant sur <http://flammedivine.net/pg/liens/meditations.html>

Ces minutes de méditation quotidienne changeront votre existence car vous permettrez ainsi à l'énergie d'affluer naturellement vers vous, vous sentirez mieux sur le moment, et rempli(e) d'une plus grande énergie encore au sortir de cette méditation.

Le but de ce processus n'est pas de travailler sur vos désirs mais de calmer votre esprit car, dès lors, toute résistance s'évanouira et votre état vibratoire s'élèvera jusqu'à son état naturel et pur.

Pour être efficace, une méditation doit pouvoir détourner votre attention de toute perception physique capable de provoquer une résistance dans votre vibration.

En effet, si vous parvenez à écarter votre attention de ce qui la maintient à des fréquences inférieures, celle-ci aura naturellement tendance à

s'élever, c'est comme effectuer un retrait de la conscience, tout en demeurant éveillé.

Quand vous dormez, votre conscience est également en retrait mais lorsque vous dormez profondément, vous n'avez aucune conscience de ce que l'on peut ressentir dans cet état vibratoire supérieur.

Avec le temps, votre sensibilité à votre fréquence vibratoire s'affinera de sorte que, chaque fois que votre attention se portera sur une chose suscitant une résistance, vous le saurez aussitôt.

Il existe d'autres moyens que la méditation pour élever vos vibrations : écouter de la musique inspirante, qui rend le cœur joyeux, faire de la course à pieds dans un bel endroit, caresser votre chat, ce ne sont là que quelques unes des activités plaisantes qui brisent les résistances et élèvent les vibrations.

Le but recherché doit être de vous libérer de toute pensée susceptible d'occasionner de la résistance, ainsi vous n'aurez que des pensées positives et pures. Vous ressentirez un grand bienfait et vous remarquerez que les choses souhaitées commencent à se manifester.

Pourquoi est-ce ainsi ? Parce que vous aviez déjà demandé ce que vous vouliez et qu'à présent, durant votre méditation, vous avez brisé la résistance qui en empêchait la manifestation.

En élevant vos vibrations, vous consentez désormais à ce que vos désirs affluent dans votre existence.

En raison de ces quinze minutes de consentement passées à câliner votre chat, à pratiquer la respiration consciente, à écouter le murmure d'une cascade ou une musique apaisante, vous avez, pendant un moment, consenti à l'établissement d'une vibration qui ne causait plus de résistance par rapport aux choses demandées.

Toutefois, nous tenons réellement à vous inciter à penser suffisamment à vous-même chaque jour pour affirmer ce qui suit :

« Rien ne saurait être plus important que de me sentir bien et je vais découvrir le moyen d'y parvenir aujourd'hui. Je vais commencer ma journée par une méditation afin de m'harmoniser avec mon énergie source et tout au long de la journée, je vais chercher des occasions d'exprimer mon appréciation afin de me ramener constamment en alignement avec mon énergie source. Si j'ai la chance de pouvoir faire l'éloge de quelqu'un, je n'hésiterai pas mais si l'occasion se présente

d'exprimer une critique, je vais plutôt garder le silence et essayer de méditer. Si l'envie me prend de juger quelqu'un ou quelque chose, je vais me changer les idées en appelant par exemple mon chat pour jouer avec lui jusqu'à ce que l'envie me passe. »

En moins de trente jours de pratique quotidienne de la méditation et sans grand effort, vous pouvez considérablement atténuer vos résistances intérieures. Les gens qui vous connaissent seront étonnés de voir le nombre de choses qui se manifesteront peu à peu dans votre vie.