

DOCTEUR JEAN-LUC AYOUN

MÉDITATIONS GUIDÉES

AVEC LES
CRISTAUX



ÉDITIONS
VERSEAU

Éditions **VERSEAU**

DOCTEUR JEAN-LUC AYOUN

**MÉDITATIONS
GUIDÉES**

AVEC LES

CRISTAUX

SOMMAIRE

Méditer avec les cristaux	5
Pourquoi ? Comment ?	
Les buts : expansion, vision, contact	
Les mondes ultra-sensibles	
Le cristal objet ou support vibratoire	
Comment les cristaux peuvent-ils agir sur l'être humain ?	
Règles à respecter (purification, programmation)	

LES MANDALAS

1 - La méditation d'Ezéchiel	16
2 - Shamballah	21
3 - Les cinq mouvements	
ou : Les rythmes cosmo-telluriques	32
Variante	
Voyage dans les mouvements du corps	
4 - Les douze portes de la Jérusalem céleste	40
5 - Altair	47
6 - Le sceau de Salomon	
ou : L'étoile à six branches	56
7 - Le temps "0"	
illumination du présent	63

LES PIERRES POSEES

8 - Le corps de lumière

l'activation de la shakti 73

9 - Transfert de conscience dans le corps éthérique81

10 - Transfert de conscience dans le corps astral 88

11 - Transfert de conscience dans le corps mental 92

1) « Illumination du supramental

2) Résolution d'un problème

12 - Activation de la clairvoyance97

13 - Les annales akashiques 105

14 - Le bateleur

ou : La roue de la vie 113

15 - Les pierres en méditation 120

Les cristaux de roche

Le quartz rose

L'améthyste biterminée de Veracruz

L'octaèdre de fluorine violet

Le quartz de Saint-Jacques-de-Compostelle

Le lépidolithe, le temple atlante

L'émeraude

L'aigue-marine

La géode d'améthystes

La rhodocrosite cristallisée

Le jaspé rouge

L'octaèdre de magnétite

Le spodumène violet-rose

Le diamant brut octaédrique

MEDITER AVEC LES CRISTAUX

Pourquoi ? Comment ?

La pratique de la méditation se répand de plus en plus dans notre monde occidental. Les techniques sont très variées, impliquant ou non un support. Les buts sont divers aussi, mais le but ultime est toujours de rencontrer son être intérieur.

La méditation produit des effets au niveau du mental, mais aussi du ressenti vibratoire dans le corps physique, et peut également amener des visions. De même, les conséquences en sont multiples : expansion de conscience, temporaire ou permanente, découverte d'autres espaces de réalité.

Dans tous les cas, la méditation est un moyen essentiel de développer certaines facultés qui sont en nous et de mieux comprendre le fonctionnement de l'incarnation, celui du corps, des émotions, du mental, voir du spirituel.

Dans la tradition orientale, la méditation est omniprésente, c'est elle qui permet à l'aspirant de trouver un certain équilibre dans la pensée, l'action et l'émotion.

En Occident, nous avons été habitués à pratiquer plutôt la prière. Faite avec le coeur, elle est essentiellement action tournée vers les plans spirituels. La méditation recherche aussi ce contact, mais son but premier est d'atteindre avant tout un certain équilibre, une paix intérieure.

La méditation peut être assimilée à un acte de réflexion et de « réfléchissement » en soi d'une réalité extérieure observée, par exemple un tanka (ces peintures orientales permettent à l'âme de se polariser sur elles afin de les réfléchir en soi). Il est possible de méditer sur une fleur, une personne,

une image pieuse. Il est également possible de méditer, comme l'enseigne le zen, sur l'absence totale de stimuli extérieurs, de façon à laisser l'intérieur s'exprimer complètement.

Les techniques sont variées, certaines prônent une relaxation profonde, une coupure avec le monde extérieur, d'autres au contraire s'axent plutôt sur un stimulus extérieur afin de pouvoir « tromper » le mental et fusionner avec l'objet de la méditation. La méditation peut aussi se trouver dans certaines postures (yoga nidra ou kriya yoga). D'autres supports ont été proposés, une musique qui favorise l'expansion de conscience, par exemple, cette musique étant une vibration au même titre qu'une peinture.

Comme la prière, la méditation nécessite si ce n'est un enseignement, du moins un apprentissage. Il est en effet très rare que l'on arrive spontanément à méditer dans notre monde occidental.

Les buts: expansion, vision, contact

Le but essentiel des méditations présentées dans ce livre est vibratoire. Lorsqu'une personne met au repos l'activité actuelle de la vie de la conscience normale, le geste, le mouvement du corps et du mental, quand le calme est trouvé parfaitement, des manifestations se produisent au niveau du corps : perceptions qui s'affinent, fourmillements, sensations de frémissement sur ou sous la peau, vibrations. Le but est d'atteindre un état vibratoire très particulier qui permet à la conscience de s'expandre et se dilater pour atteindre des choses qui sont habituellement hors de portée.

Un but essentiel est aussi la vision, sous la forme simplement des flashes lumineux derrière les yeux clos ou beaucoup plus structurée, depuis les visions symboliques, archétypielles, jusqu'aux visions très matérielles comme des paysages que l'on connaît et des visages de personnes, ou encore des visions en rapport avec le monde imaginaire (visions astrales).

Le troisième but est le contact avec les autres plans de réalité, un contact transcendant qui nous fait pénétrer dans la vision, ou la vibration, de ces autres plans de réalité.

Les mondes ultra-sensibles

Les mondes ultra-sensibles peuvent être divisés en sous-plans. Le monde astral (monde de l'imaginaire, des émotions, monde coloré), est par exemple représenté par certains peintres qui réussissent à s'y projeter. La méditation qui contacte le monde astral nous projette dans certains cas avec notre propre inconscient, notre propre imaginaire. Peuvent apparaître des choses agréables (projections de désirs) ou désagréables (les peurs enfouies en nous).

Au-delà de ce monde astral, plan le plus facilement accessible lors de l'expérience de la méditation, vient le monde mental, lieu de géométrie. Il s'y trouve des figures géométriques, des formes-pensées ou des formes-symboles archétypielles qui sont en rapport avec le vécu de notre conscience. Il s'y trouve aussi des couleurs, qui ont la particularité de s'agencer sous forme géométrique. C'est dans ce monde, à partir d'un certain degré vibratoire, que l'on peut accéder à ce que Sri Aurobindo appelait l'« illumination du supramental », cette lumière dorée. D'un seul coup, toute forme se dissout, ainsi que toute pensée, tout symbole géométrique, pour laisser la place à une lumière dorée qui envahit les yeux clos, la tête et le corps, donnant un sentiment de béatitude, à rapprocher des expériences d'extase.

Au-delà se trouve le monde des causes. Il s'agit de sphères célestes où se présentent des êtres de lumière, le guide intérieur ou encore certaines réalités tout à fait transcendantes. La particularité de l'accès à ce monde causal est surtout de générer une vibration très intense qui pénètre chacune des cellules du corps et crée dans la conscience une sensation de dilatation extrême pouvant aller jusqu'à l'explosion. Le cœur se gonfle en effet d'amour, il se produit une perte complète de tout repère spatio-temporel.

Le cristal : objet ou support vibratoire

Pour méditer avec les cristaux, il est important de différencier deux façons de procéder. La première considère le cristal comme un objet de méditation, au même titre que n'importe quel autre objet cité précédemment.

Cet ouvrage privilégie le cristal comme support vibratoire. Par ses propriétés, il est un vecteur vibratoire susceptible d'agir sur le champ énergétique de l'être humain, l'aura, ou encore sur sa conscience et sur la mémoire cellulaire.

Dans le premier cas, le cristal est pris en tant qu'entité vivante, indépendante, échangeant des informations avec nous. Nous essayons de fusionner avec lui par empathie.

Le cristal support de méditation est là pour se faire oublier. Il n'est plus du tout l'objet de notre méditation, mais, grâce à sa présence, nous permet d'accéder à d'autres plans de réalité. Par des techniques décrites plus loin, les cristaux permettent d'ouvrir certaines portes.

Comment les cristaux peuvent-ils agir sur l'être humain ?

La première action est vibratoire car il existe une corrélation très nette entre les minéraux et la cellule vivante. Le cristal de roche génère un angle de force pyramide dont la valeur est de 51 °30'. Si l'on regarde le noyau de notre cellule vivante, en particulier l'ADN, on s'aperçoit que lui aussi génère un angle de force pyramidé de même valeur.

A côté de ce noyau cellulaire existe un organite particulier, le centriole, qui possède comme les cristaux en général une structure géométrique que l'on retrouve identique dans tous les règnes, depuis le végétal supérieur jusqu'à l'être humain. Ce centriole est un organe vibratoire impliqué dans un certain nombre de processus métaboliques et physiologiques telles la division cellulaire et la régularisation du métabolisme cellulaire. Comme les cristaux, il possède en son

centre le support de cette vibration, un dioxyde de silicium, c'est-à-dire du cristal de roche. Autre analogie troublante.

Des expériences menées en laboratoire ont montré qu'en approchant d'une boîte de Pietri (boîte en verre contenant des cellules en culture) un morceau de cristal, ces cellules réagissent instantanément en modifiant leur temps de division cellulaire, ainsi que leur métabolisme. Ces expériences démontrent l'influence directe des cristaux sur le fonctionnement biologique cellulaire.

Mais le cristal agit aussi et avant tout sur la circulation de l'énergie dans le corps humain, c'est-à-dire sur les méridiens d'acupuncture. Des mesures très simples comme celles des résistivités de points terminaux d'acupuncture, aux mains et aux pieds, le montrent. Quand un cristal de roche ou de couleur est posé sur un point d'acupuncture ou sur un centre énergétique, les valeurs de ces résistivités cutanées se modifient, témoignant de l'activité bioélectrique directe des cristaux sur les téguments cutanés. D'autres examens comme l'effet Kirlian permettent de visualiser l'action de ces mêmes cristaux posés sur le corps. Les cristaux comptent parmi les plus puissants stimulateurs de modifications énergétiques au niveau des méridiens.

Une expérience très simple consiste à tenir dans sa main un cristal de roche pendant un quart d'heure. Toute personne, sans même être très sensitif, s'aperçoit qu'il se passe quelque chose dans sa main : des vibrations, de fourmillements remontent le long de son bras, générant des processus énergétiques de mise en mouvement de ces mêmes méridiens d'acupuncture à l'intérieur du corps, et aussi un frémissement cutané extérieur donnant même parfois la chair de poule. Ce frémissement est en rapport avec la modification énergétique de l'aura.

Le cristal a donc une action sur la cellule, sur l'énergie, et aussi sur l'état émotionnel. Chaque cristal agit différemment selon les individus, mais il y a des constantes. Par exemple, l'aigue-marine a une action anti-stress et l'anglésite aide à se libérer d'une tension émotionnelle.

Le cristal a aussi des effets au niveau mental. Autre exemple très simple : souvent, les gens qui prennent pour la première fois un cristal dans la main constatent assez rapidement que le cristal leur fait voir certaines choses de l'imaginaire ou symboliques, des scènes de vie, des souvenirs d'enfance... Cette expérience est accessible à tout le monde. La modification vibratoire sur les méridiens d'acupuncture n'est pas perçue habituellement, sauf si l'on pratique des techniques destinées à les faire ressentir comme le chi-kong, le tai-chi-chuan ou le reiki.

Dans la Tradition, il est dit que chaque règne de l'évolution est sous l'influence de vertus archétypielles. Par exemple, les fleurs évoquent irrésistiblement la notion de beauté, d'amour, de sagesse et de conformité à un ordre divin. Le docteur Bach s'est aperçu que les élixirs floraux pouvaient traiter des états émotionnels, des états astraux pathologiques et rétablir un certain équilibre parce que les fleurs sont en rapport avec cette notion d'équilibre divin.

Les minéraux sont eux en rapport avec la notion de géométrie. Ils sont les plus près du divin car ils ont, lors de leur création, subi une initiation par le feu. Lorsqu'ils furent créés il y a quelque trois cents millions d'années, certaines conditions étaient réunies. La combustion, le feu, une espèce d'alchimie. A l'heure où la physique nous apprend que toute particule, tout objet créé garde la mémoire de ce qu'il a vécu. nous devons admettre que le cristal est le seul règne à avoir vécu cette initiation par le feu créateur, le feu alchimique. Les cristaux ont donc la possibilité de réveiller en nous ce monde de la Création, le monde le plus près du divin, le monde des sphères, le monde causal.

Les cristaux ont aussi une action très nette sur la conscience, action momentanée et dans certains cas durable. Les vibrations générées pendant les méditations par les pierres posées sur le corps ou par les mandalas de pierres sont susceptibles d'induire une ouverture de conscience définitive permettant d'appréhender d'autres champs de réalité et d'accéder au transpersonnel.

Certains agencements de pierres vont vous permettre de déboucher sur d'autres mondes, sur d'autres sphères d'expérimentation. Vous êtes là directement dans le transpersonnel. La méditation n'est pas tournée vers notre intérieur, notre monde astral ou mental, mais vers le monde des sphères, qui est a priori comme coupé de nous dans ce monde incarné.

Il y a deux grandes façons de procéder. Vous constituez un cercle énergétique de cristaux, un mandala, et vous vous mettez à l'intérieur de ce mandala, soit debout, soit allongé. L'autre façon consiste à poser les pierres sur le corps, sur des points d'acupuncture ou des centres de conscience facilement repérables. La technique des pierres posées permet des transferts de conscience dans notre corps astral, voire même dans notre corps physique. Les mandalas sont en contact avec une atmosphère vibratoire, c'est-à-dire avec l'oeuf aurique.

Les méditations guidées qui vont suivre se font soit seul (à ce moment-là, vous pouvez apprendre le texte par coeur au préalable ou l'enregistrer, à la première personne si vous le désirez, avec votre voix ou celle de quelqu'un d'autre), soit en groupe (l'une des personnes guidant la méditation).

Règles à respecter

1- Purification des cristaux

Un cristal, ne l'oublions pas, est sorti d'une mine à coups d'explosifs, a été ramassé par des gens qui n'étaient pas nécessairement dans une vibration spirituelle, est passé de main en main et a gardé en lui toute cette mémoire. Il faut purifier cette mémoire énergétique, remettre le cristal « à neuf », faire en sorte qu'il soit comme au premier jour de sa création.

La technique la plus simple consiste à le mettre dans de l'eau, si possible pure, contenant très peu de choses en solution, une eau de haute résistivité (Volvic, Mont-Roucous, ou fabriquée par un épurateur d'eau : osmose inversée). Le

cristal doit rester dans l'eau au minimum six heures. Après chaque utilisation, il est nécessaire de le purifier à nouveau.

Une autre technique consiste à visualiser le cristal entouré d'une sphère de lumière blanche ou de lumière dorée. Cette technique nécessite toutefois une pensée opérative et une capacité de visualisation du cristal et de la sphère.

Certains auteurs préconisent la purification par le sel. Selon notre expérience, certains cristaux, le cristal de roche par exemple, est purifié par le sel, mais ce n'est pas le cas de l'anglésite citée plus haut, qui est même altérée par lui.

Mettre un cristal dans la terre ne le purifie pas. Un cristal mis au soleil ne se purifie pas non plus, mais augmente son intensité vibratoire. D'autres substances comme le lait ne donnent pas les résultats escomptés.

2. Programmation des cristaux.

Les méditations proposées dans ce livre ne nécessitent pas de programmation. Au contraire, vous avez besoin de l'énergie originelle des cristaux et absolument pas d'une programmation par la pensée, le magnétisme ou toute autre technique comme les ondes de forme. Le cristal doit être intact.

Vous pouvez éventuellement le mettre au soleil pour amplifier son énergie de base, pendant une à deux heures et de préférence au soleil levant entre six heures du matin et midi.

Ce cristal à l'énergie amplifiée sera particulièrement utile pour les gens qui ne sont pas des sensitifs, qui ne sentent pas facilement l'énergie du cristal.

Protocole et perspectives

Certaines des méditations proposées sont extraites de sources anciennes comme la Bible (la Jérusalem céleste et ses douze portes en pierre ou la vision d'Ezéchiel). D'autres ont été données par les maîtres de lumière, par des êtres des sphères, qui ont communiqué à l'auteur, lors de certaines expériences, le moyen d'entrer plus facilement en contact.

Toutes ces méditations ont été dûment expérimentées. Elles peuvent avoir des effets vibratoires très intenses. Elles permettent d'ouvrir des portes de conscience, non pas seulement lors de la méditation mais aussi ensuite de façon permanente.

Puissent-elles, aidées par les cristaux, vous amener à plus de dilatation. Le monde que vous allez tenter d'appréhender à travers des mots, des descriptions, des analyses, est avant tout un monde de vibrations. Le cristal est la vibration ultime. D'ailleurs, sous sa forme constante depuis des millions d'années se cachent des vibrations infinies de dilatation et d'expansion de conscience. Il peut vous permettre, par sa structure géométrique, d'entrer en vibration et de contacter d'autres plans vibratoires, d'autres plans de conscience, avec toujours plus de lucidité, d'intégration de la méditation. En effet, si méditer est intéressant en soi-même, le but essentiel est de transformer la vie, de faire découvrir d'autres réalités beaucoup plus tangibles que celle que nous vivons tous les jours, car elles sont éternelles, immuables et communes à tous.

Chacune des méditations de ce livre est précédée des indications suivantes

- a) les pierres utilisées,
- b) la technique à mettre en oeuvre (illustrée par un schéma),
- c) le but de la méditation,
- d) des informations complémentaires.

La première partie regroupe des méditations à partir de **mandalas de cristaux**, la seconde à partir de **cristaux posés sur le corps**.

Le cristal, de par sa structure géométrique et ce qu'il représente au niveau des règnes de la nature, va vous permettre d'intégrer ces énergies de méditation. En effet, méditer pour contacter certaines choses est intéressant à partir du moment où il y a intégration de l'énergie contactée lors de la

méditation et persistance dans le corps et dans la conscience de cet état vibratoire obtenu en méditation. Le cristal est un des moyens qui nous est offert dans la nature pour essayer de raccourcir ce temps, en général long, de pratique régulière de la méditation, et d'intégrer encore et toujours plus d'énergie, énergie de transformation alchimique à l'intérieur de notre être. Le cristal est donc un outil d'évolution et certainement l'un des derniers outils d'évolution que nous avons à rencontrer avant de nous trouver face à face avec le dernier outil, l'outil suprême, ultime de notre évolution, notre propre esprit.

C'est par la répétition de ces méditations ou même en les faisant en groupe ou accompagné par quelqu'un que vous arriverez à trouver et comprendre certaines vérités essentielles de la vie, en particulier celles-ci : la vie est vibration, la vie est une, la vie est expansion permanente, création permanente. Elle est sous-tendue par des modèles géométriques, mathématiques, les lois de l'univers. L'âme humaine est libre, l'esprit humain est libre, mais leur seule liberté réelle est de retourner à la Source, à la lumière de la Création. Le cristal garde en lui la mémoire de cette Création beaucoup plus vivante que ne l'est la nôtre, car qui d'entre nous se souvient de la création de son âme ? Le cristal s'en souvient et, si vous travaillez avec lui et avec la seule chose qui puisse le réveiller, le transformer, l'amour universel, il vous permettra de goûter à la joie ineffable de la rencontre avec la vibration d'amour initiale et créatrice de l'univers et des mondes, et aussi de votre âme. Quand l'âme a retrouvé le vécu de sa création, elle débouche sur l'esprit, sur l'étincelle divine et on peut alors affirmer que *Dieu s'est fait homme et que l'homme s'est enfin fait Dieu.*

LES MANDALAS

1- LA MEDITATION D'EZECHIEL

a) La seule pierre utilisée ici est la chrysolithe (aussi appelée olivine ou péridot) que l'on trouve en Europe jusqu'à l'URSS, ainsi qu'aux Etats-Unis. Elle est de couleur vert jaune, d'éclat assez vitreux. Elle se présente sous forme de petits cristaux courts utilisés aussi en bijouterie.

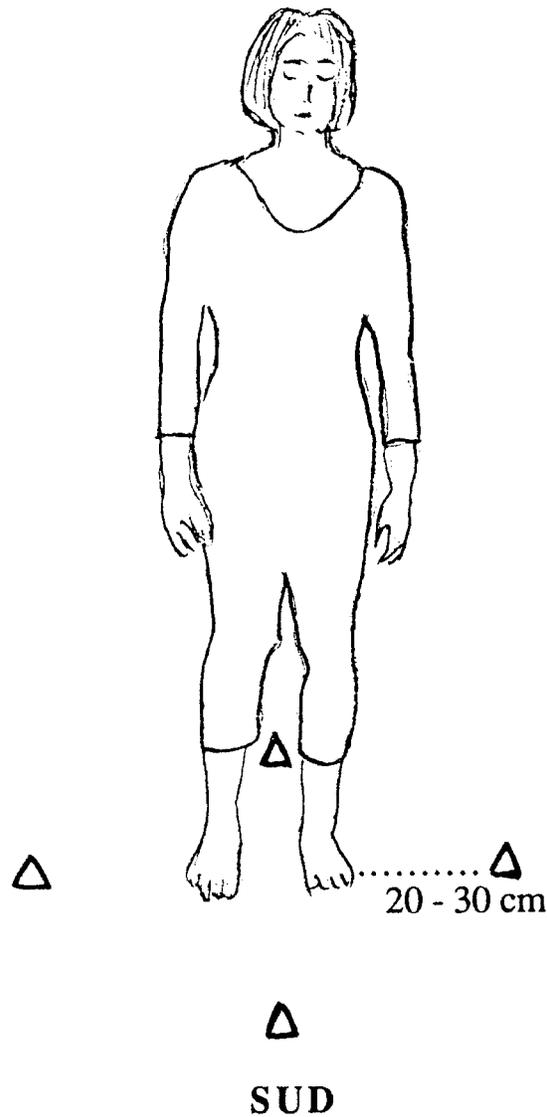
La pierre n'a pas besoin d'être taillée façon gemme, elle peut être brute. La taille idéale se situe entre 0,5 et 1,5 cm. Le prix d'une pierre se situe entre FF 40.- et 200.- Pour la méditation , il vous en faut quatre.

b) Vous commencez par repérer le nord et vous posez au sol une pierre à chacun des points cardinaux. Puis vous vous placez debout face au sud, à l'intérieur de ce mandala, debout, chacune des pierres devant être à égale distance de vous, devant, derrière, à gauche et à droite (idéalement à 20-30 cm de vous).

c) Le but de cette méditation est de contacter l'énergie des chérubins. Dans les hiérarchies célestes, on parle souvent des anges, des archanges, des dominations, des trônes, des vertus, des séraphins et des chérubins. Ce sont ceux qui se tiennent le plus près du trône de Dieu. Ce serait l'énergie qu'a contactée Ezéchiél lors de ses visions.

En expérimentant ce mandala, peut-être vous retrouverez-vous face à des symboles archétypiels. Les contacts avec d'autres formes-pensées que notre système humain incarné sont en effet possibles.

Le ressenti vibratoire est très intense. Il est souvent décrit ainsi : sensation d'énergie fraîche qui part des pieds et remonte vers la tête comme si l'on était entouré par des voiles énergétiques très fins. Sensation d'aspiration vers le haut, chaleur sur le visage au bout d'un certain temps. A ce moment-là, la méditation en elle-même a commencé. Elle dure en moyenne une demi-heure.



d) Dans la méditation sur cette énergie, les stéréotypes et images communes sont très rares. Chaque personne vit son expérience en fonction du niveau qu'elle peut atteindre. L'énergie des chérubins est susceptible de revêtir différents aspects : le plus souvent l'élément impressionnant est la lumière omniprésente, la multitude de couleurs éclatantes et étincelantes, ainsi que de formes métalliques. Des chants peuvent être entendus, courants à ce niveau-là, celui du monde causal, voire même au-delà.

La méditation guidée doit commencer au moment où se produit le ressenti énergétique.

Important comme dans toutes les méditations qui suivront, il est évident que de vouloir commencer sans avoir ressenti les énergies liées à l'orientation de ces cristaux risque de fausser le résultat des méditations.

Commencez par penser. Pensez à une montagne. Vous voyez un sommet, là-haut, tout en haut, que vous voulez atteindre. Et en esprit maintenant vous décidez de monter tout au sommet de cette montagne. Vous sentez l'air qui passe au travers de votre esprit qui se déplace, un courant d'air, des frissons, une température qui varie en passant par des hauts et des bas. Et vous êtes maintenant arrivé en haut de cette montagne, vous contemplez le ciel et sa couleur bleue, l'absence de nuages, et là, juste au-dessus de ce ciel, le soleil, un soleil d'un jaune très brillant. Il ne vous aveugle plus. Votre esprit monte maintenant vers ce soleil, la lumière jaune grandit, elle grandit et vous, vous montez de plus en plus vers cette lumière jaune. Vous baignez maintenant dans cette lumière

jaune. Au sein de cette lumière jaune apparaissent d'autres couleurs, tout d'abord du vert, un vert émeraude étincelant. Ce vert émeraude est devant vous, au-dessus de vous, comme un arc de cercle, et vous avancez maintenant vers ce vert émeraude qui est juste devant vos yeux. Vous traversez cette lumière et là maintenant un hexagone de couleur blanche étincelante, d'un blanc métallique, apparaît. Et vous, vous pénétrez au centre de cet hexagone, cet hexagone qui commence à tourner sur lui même, créant une spirale blanche. Et cette spirale vous enveloppe, elle vous transporte et vous dilate complètement. Cette spirale blanche vous épouse, elle pénètre maintenant à l'intérieur de vous, à l'intérieur de votre colonne vertébrale et elle vous élève. Votre respiration devient à la fois ample et légère et là, des sphères de radiance de toutes les couleurs apparaissent, flottent, dansent autour de vous. Ces sphères colorées viennent directement de la nébuleuse spirale, une voie lactée, et des boules sortent en multitude de cette spirale blanche et arrivent au devant de vous. Il vous semble que votre respiration se dirige vers ces boules et que ces boules se dilatent et se contractent, irradiant elles aussi leurs énergies vers vous et vous êtes baigné par des couleurs étincelantes qui vous pénètrent, qui vous transportent. Il vous est impossible maintenant de penser, de réfléchir, il y a simplement comme une communication, communication par radiations, communication par éclats de lumière, éclairs foudroyants qui vous remplissent en même temps que la spirale blanche

se centre maintenant dans votre colonne vertébrale et une spirale ascensionnelle vous dilate encore plus. Vous pénétrez maintenant à l'intérieur d'une de ces boules que vous avez choisie, une bleue, une blanche. Vous choisissez celle qui émet le plus de lumière. Les autres boules regagnent maintenant la nébuleuse spirale, la voie lactée. Vous êtes maintenant tout proche de cette sphère de radiance et vous adaptez votre respiration pour que son rythme de radiation soit le même que le vôtre. Vous êtes en symbiose. Et une énergie d'un bleu profond vous pénètre et semble vous absorber. Vous êtes maintenant vous aussi cette boule irradiante de lumière, une boule d'un bleu profond. Le chant céleste se fait plus intense dans vos oreilles, vous percevez l'harmonie et la transcendance de ce que vous vivez. Et là, dans une dilatation extrême, il vous semble être le cosmos dans sa totalité, les étoiles au loin, le grain de sable sur la terre, la goutte d'eau dans l'océan. Et puis maintenant votre corps frémit, votre conscience se porte à nouveau sur votre corps. Vous êtes debout, un sentiment de légèreté, de ravissement s'empare de chacune des cellules de votre corps. Vous ramenez la paume de votre main droite à plat sur votre coeur, recouverte par la paume de votre main gauche. Vous enfermez cette boule lumineuse bleue que vous étiez à l'intérieur de votre coeur. Vous ouvrez lentement les yeux et vous pouvez maintenant décroiser les bras et sortir de ce mandala.

2 – SHAMBALLAH

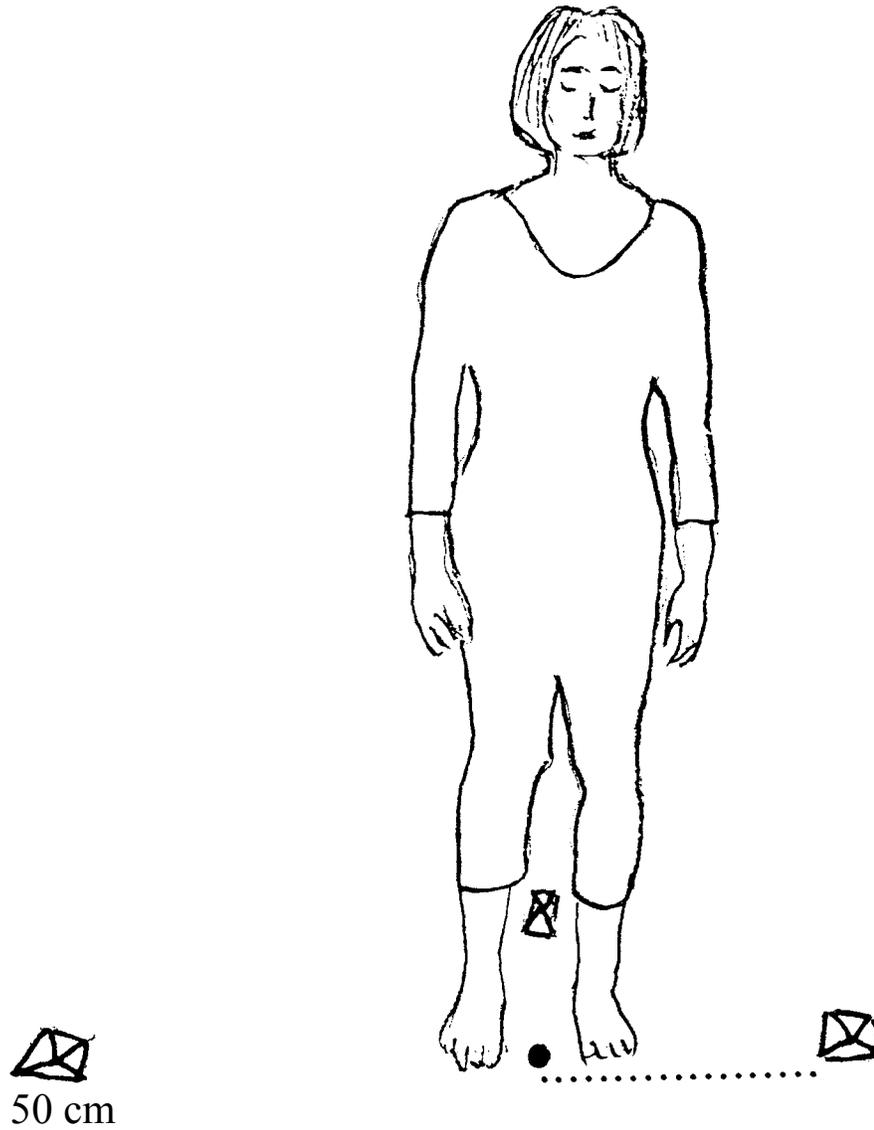
a) Cette méditation requiert quatre octaèdres de fluorine. Il en existe dans la nature de différentes couleurs. Choisissez-les ici bleu ciel, d'un bleu « marial ». La taille des quatre pierres sera sensiblement identique et idéalement d' 1,5 à 2 cm de diamètre. Le prix moyen de ces pierres est de FF 40.- à 80.- pièce.

b) Placez ces octaèdres aux points cardinaux, à environ 50 cm l'un de l'autre et équidistants du centre, de manière à former un carré parfait. Leur forme bipyramidée vous oblige à les poser à plat sur l'une de leurs faces triangulaires. L'une des pointes se trouve alors nécessairement orientée vers le haut. Veillez à ce que ces quatre pointes dirigées vers le haut soient tournées vers le centre du mandala, chaque pointe regardant celle qui lui est directement opposée, de manière à obtenir une symétrie quasi-parfaite.

vous êtes debout, à l'intérieur du mandala, les pieds de part et d'autre de son centre, l'axe de la colonne vertébrale parfaitement au centre. Bras et jambes décroisés, vous vous tenez bien droit, face au sud.

c) Cette méditation vise à créer un mouvement d'énergie qui va vous mettre en contact, de manière télépathique, avec Shamballah. Shamballah est le lieu intemporel où se trouvent les maîtres de lumière ayant pour fonction essentielle de veiller aux destinées individuelles et au destin de notre humanité. C'est un lieu de radiation énergétique et aussi, en

tout cas dans cette méditation, un lieu de rencontre avec ces êtres de lumière dont le but est de délivrer un enseignement exclusivement spirituel.




SUD

d) Quand vous vous tenez à l'intérieur de ce mandala, il se produit d'abord un ressenti énergétique, vibratoire, un courant d'air frais qui part des pieds pour remonter à une vitesse variable le long de vos jambes, jusqu'à la tête. Ce courant d'air prend la forme d'une spirale qui tourne autour de vous. Vos yeux sont évidemment clos et à partir du moment où ce courant d'air frais arrive à hauteur de votre visage, vous devrez guetter une manifestation précise : l'apparition devant vos yeux clos de cercles concentriques, voire un tunnel qui arrive à toute vitesse vers vous, comme si vous étiez en train de vous déplacer à l'intérieur. Là est l'amorce du transfert de conscience télépathique vers Shamballah.

Votre esprit doit être tourné vers une seule pensée, une seule volonté : décider de pénétrer en esprit à l'intérieur de ces cercles concentriques ou ce tunnel, le plus souvent multicolore. Il risque alors de se produire un tout petit déséquilibre qu'il faut compenser par un mouvement d'appui et de bascule en arrière de l'axe du dos.

Vous êtes maintenant correctement installé à l'intérieur du mandala. Le courant d'air frais commence à se manifester le long de vos jambes comme un vent tourbillonnant qui remonte doucement et lentement le long de votre corps, arrive à votre tronc et vous caresse maintenant le visage.

Et là, derrière vos yeux clos, vous visualisez, vous créez ou vous voyez spontanément des cercles, des cercles concentriques qui arrivent sur votre front, d'abord à vitesse lente, puis ensuite qui accélèrent leur cadence. Et ces cercles semblent pénétrer dans votre tête. Et vous maintenant, vous décidez en toute conscience de pénétrer à l'intérieur de ces cercles. Il vous semble d'ailleurs être aspiré à l'intérieur et vous franchissez ces cercles de plus en plus

vite, de plus en vite, à toute vitesse. Et maintenant la vitesse décroît. Vous êtes arrivé à destination, à Shamballah. Maintenant, au loin apparaissent trois formes, trois formes humaines qui vous semblent se rapprocher de vous. Elles sont suspendues dans l'espace. Trois êtres très lumineux vous apparaissent. Vous leur envoyez une pensée d'amour et d'accueil qu'ils vous renvoient aussitôt et ils sont là maintenant devant vous, comme suspendus dans les airs. Vous les observez, vous détaillez leurs vêtements. Ce sont les gardiens de Shamballah. Ils sont là pour vous accueillir, pour répondre à vos questions, questions essentiellement spirituelles. Mais avant que vous ne posiez ces questions, ils vous demandent de les suivre pour une visite, une visite guidée et commentée de certains lieux de Shamballah. Et vous les suivez en flottant dans l'espace. Ils se dirigent vers des paysages magnifiques, le plus marquant dans ces paysages sont les couleurs, des couleurs chatoyantes, pastel, comme il n'en existe pas sur terre. Vous flottez au-dessus de ces paysages, librement, vous sentez l'air qui caresse votre visage, vous êtes juste derrière ces trois gardiens et il vous semble apercevoir maintenant des cités de cristal, des cathédrales de cristal, des constructions à la géométrie parfaite, des couleurs chatoyantes, comme jamais vous n'en avez vues. Et petit à petit il vous semble que vous vous rapprochez de l'un de ces endroits féeriques et vous vous posez doucement sur le sol. Vous êtes devant une espèce de temple à la coupole arrondie, avec des colonnes couleur lapis-lazuli.

Vous êtes devant l'une des chambres du Mystère de Shamballah. Vous suivez vos guides et gardiens qui vous font pénétrer dans ce temple maintenant et vous vous trouvez dans un temple unicolore, jaune-doré. Vous percevez les radiations qui émanent des murs en cristal, du sol en pierre et de la lumière qui filtre à travers la coupole dorée, une lumière dorée elle aussi. Vos guides et gardiens vous expliquent que vous êtes dans la chambre jaune, la chambre jaune qui est chargée d'envoyer sur la terre les rayons jaunes, les vertus de cette lumière dorée, la lumière solaire, les vertus d'exaltation de l'âme. Et pendant quelques instants vous baignez vous aussi dans cette lumière dorée et vous participez au processus d'envoi de ce rayonnement sur notre planète. Vous percevez en vous, dans votre plexus solaire, le rayonnement jaune. Vous en percevez l'influence sur la beauté, sur le développement de l'âme et sur les vertus de rayonnement solaire. Et déjà vous demandez à vos guides, si cela leur est permis, de leur poser quelques questions. Vous vous asseyez maintenant en tailleur sur ce sol en pierre, formant avec eux un cercle, un cercle magique. Les premières questions en rapport avec votre évolution apparaissent dans votre esprit. Au fur et à mesure que ces questions se forment, la réponse arrive clairement. Qui êtes-vous ? D'où venez-vous ? Comment mieux assumer votre rôle sur terre ? Vous percevez les réponses sous forme de rayonnements colorés, sous forme de symboles ou sous forme encore plus concrète. Vous pouvez maintenant ressor-

tir avec vos gardiens de ce temple doré et vous demandez maintenant à voir de plus près les paysages magnifiques que vous avez survolés tout à l'heure. Vous vous dirigez vers la première montagne, à nouveau en vous déplaçant dans les airs, cette montagne que vous apercevez dans le soleil levant. Ce soleil est différent du nôtre, il semble posséder trois types de rayonnement, trois couleurs différentes, comme une lumière blanche décomposée en ses trois couleurs primaires. Vous êtes maintenant arrivé au pied de cette montagne couverte d'une végétation luxuriante, de fleurs odoriférantes, des fleurs qui feraient passer nos plus belles orchidées pour de pâles copies. Vous vous approchez de l'une de ces fleurs, vous la cueillez. Vous en sentez le rayonnement qui envahit non seulement votre nez, mais chaque partie de votre être. Vos guides sont toujours là, ils sourient, attentifs à vos faits et gestes, et à chaque instant vous les remerciez. Votre âme exulte à la vue de ces beautés. Vous vous promenez quelques instants dans ce paysage montagneux, vous regardez les arbres à l'écorce parfaite, dans des nuances de couleurs terre de Sienne et ocre, leurs feuillages bourgeonnants. Il vous semble percevoir le chant de ces arbres, le chant de ces fleurs. Chaque brin d'herbe est doué d'une vie propre, d'un son propre et d'un rayonnement très particulier. Chaque brin d'herbe, chaque caillou est entouré d'une aura, d'une vibration magnétique intense qu'il semble directement capter du triple rayonnement solaire et des profondeurs de cette terre qui dégage un par-

fum très fort de terre fertile, de terre propre. Après cette longue promenade vos guides, les gardiens de Shamballah, décident de vous emmener à une réunion de prière, de transfert énergétique vers la Terre, qui a lieu très régulièrement à Shamballah.

Et à nouveau vous flottez dans les airs et vous vous dirigez vers une autre cité que vous survolez tout d'abord, un petit bourg avec seulement quelques maisons. Et au centre du village, comme si toutes les maisons convergeaient vers ce centre, se trouve une place, une place ronde vers laquelle vous descendez. Au fur et à mesure que vous descendez, vous vous apercevez que cette place est une arène, comme un théâtre circulaire, avec des gradins de cristal. Sur ces gradins, des gens commencent à affluer. Ces êtres sont tous très beaux, très longilignes. Chacun est revêtu très simplement d'une pièce unique de vêtement, vêtement de couleur or, blanche, bleue, verte ou safran.

Toutes ces couleurs se mélangent entre elles et, avant de distinguer ces individus et de vous trouver une place, vous observez ce mélange de couleurs. Les couleurs de ces robes signifient pour chacun son attribution dans la cité, sa fonction. Une place vous est réservée dans cette enceinte. Vous vous asseyez maintenant, entouré par vos gardiens, un de chaque côté et un sur le gradin devant vous. Le théâtre circulaire est maintenant complètement rempli de ces habits chatoyants, de ces êtres lumineux. Certains portent sur le front comme un bandeau, qui semble fait non pas de tissu, mais de lumière pure. La couleur de ces bandeaux est elle

aussi variable. D'autres, que l'on pourrait appeler hommes et femmes, portent simplement leurs cheveux bouclés très longs. Leurs visages vous apparaissent comme parfaits, d'une perfection rarement atteinte sur notre Terre. Dans leurs yeux, aucune animosité; l'amour le plus clair et le plus pur semble transparaître à travers ces regards et ces sourires que vous croisez. Mais le silence se fait maintenant et votre regard se tourne vers l'esplanade au centre de cette arène magnifique. Vous vous apercevez que le sol est en fait constitué d'un dallage en forme de damier noir et blanc. Ce damier est constitué de pierres de cristal. Le noir vous semble être comme de l'obsidienne ou encore de la tourmaline noire. Quant au blanc, il s'agit d'une pierre que vous ne connaissez pas, d'un blanc étincelant. Et là sur cette arène, en plein centre de ce damier, se matérialise un vieillard, cheveux blancs et barbe blanche, tout vêtu de blanc. Le plus impressionnant est son aura, un rayonnement qui semble se gonfler au fur et à mesure qu'il se matérialise, comme pour englober toute l'assistance. Et effectivement vous vous apercevez que chacun des êtres présents sur les gradins se met comme en état de méditation, de prière. Vous-même, vous adaptez votre posture à leur. La colonne vertébrale est bien droite, vos jambes décroisées, et vos mains se posent sur vos genoux, paumes vers le ciel. Un chant intérieur semble retentir au plus profond de votre coeur, comme un chant céleste très aigu. Aucune question ne vous vient à l'esprit, vous participez simplement à ce

qui semble être une fête mystique et cosmique. La radiation de l'elohim, le Dieu vivant, l'un des dieux vivants, l'un des constituants du Dieu unique, vous envahit maintenant complètement. Tout est bien. Comme chacun des êtres de lumière ici présents, vous êtes simplement là pour recueillir en votre sein l'énergie cosmique et divine de ce Dieu vivant. Vous vous apercevez que, plus le rayonnement augmente, plus la forme archétypielle du support matériel de cette énergie s'estompe. Ce qui vous semblait être un vieillard en robe blanche devient une sphère, une sphère d'un blanc étincelant, magnifique. Il vous semble maintenant que cette sphère blanche est omniprésente dans le rayonnement qui recouvre l'arène, comme si chaque point de l'éther et de l'espace était cette sphère blanche. Il vous semble maintenant être enveloppé complètement par cette sphère blanche et chaque être de lumière de cette arène devient diaphane, transparent, car il est lui aussi entouré par cette sphère blanche. Les corps semblent se dissoudre dans cette lumière étincelante et vos gardiens, comme tous les êtres de lumière présents, autour de vous et du côté opposé de l'arène, se transforment en une boule de radiance. Toutes ces boules de radiance vous semblent distinctes, mais le rayonnement s'intensifie encore et alors toutes les sphères blanches semblent fusionner de proche en proche, et puis de loin en loin. Une interconnexion s'établit entre chaque sphère, entre chaque être. Il vous semble être relié à chacune des entités présentes. Un sentiment de fusion, d'exaltation,

d'embrassement vous remplit. Vous êtes chacun des participants à cette fête cosmique. Une multitude de chants de l'âme arrive à votre esprit. Cette multitude se fond maintenant en une seule et même énergie, une boule gigantesque, qui semble même faire disparaître le sol de l'arène, le damier, les gradins. Et ce lieu mystique se transforme lui aussi complètement en une boule de radiance, de lumière blanche étincelante. Après avoir baigné pendant un instant qui semble une éternité dans cette énergie, petit à petit la fréquence vibratoire du lieu ralentit. Petit à petit les détails commencent à réapparaître, le damier, les gradins, les êtres de lumière présents. Chacun des participants reprend conscience maintenant de son individualité et sur l'esplanade il ne reste aucune trace de cet elohim, simplement le sol blanc qui semble chatoyer, se diluer, matière encore vibrante de ce qu'elle a vécu. Petit à petit les êtres présents se lèvent. Vos gardiens se lèvent et vous convient maintenant à revenir vers votre monde. A nouveau vous vous élevez dans les airs, encadré par ces gardiens. Vous vous retrouvez à nouveau dans un espace où il n'y a plus aucune forme. Ils sont à nouveau tous les trois devant vous. Vous les remerciez pour ce voyage vibratoire et visuel, vous leur envoyez un flot de pensées d'amour. Ils vous envoient toutes leurs bénédictions et s'éloignent maintenant comme ils étaient arrivés. Ils ne sont plus que des formes au loin. Ils disparaissent complètement et vous êtes de nouveau maintenant attiré en arrière par les cercles concentriques qui vous ont amené

ici. Vous repénétrez à l'intérieur et vous revenez. Le mouvement des cercles concentriques, du tunnel multicolore, est d'abord lent et les cercles vous semblent grands. Ils deviennent de plus en plus petits en s'éloignant et vous revenez à toute vitesse, vous revenez, vous reprenez conscience des énergies qui vous entourent, ce courant d'air frais au niveau de votre tête, qui semble vouloir s'apaiser, s'alourdir et redescendre vers vos pieds. Vous pouvez maintenant doucement ouvrir les yeux.

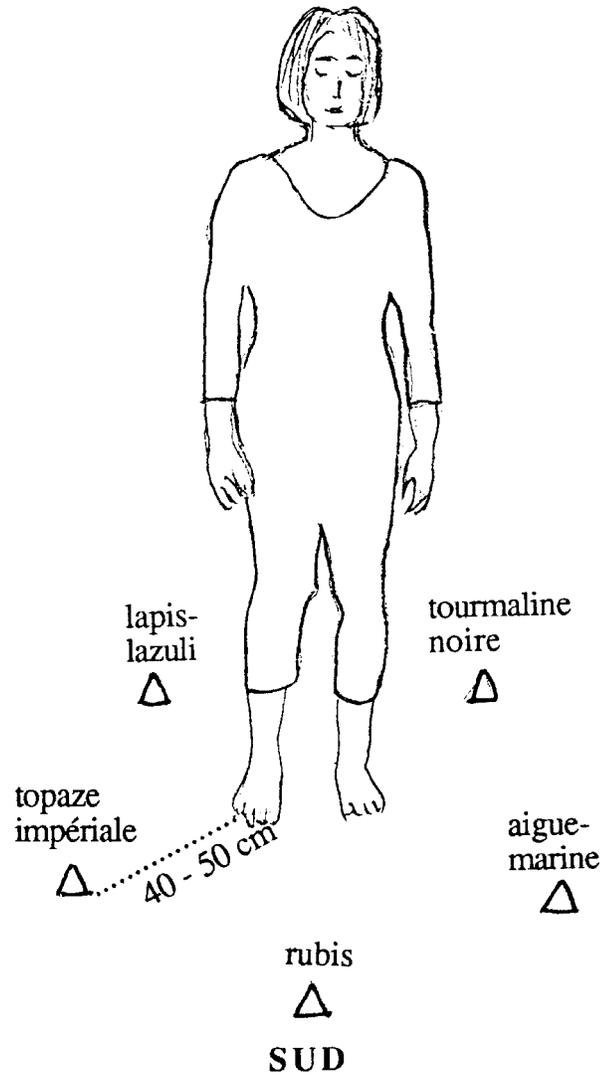
3 - LES CINQ MOUVEMENTS **ou : Les rythmes cosmo-telluriques**

a) Cette méditation requiert cinq pierres, de préférence brutes, non taillées et non polies : une aigue-marine, un rubis brut, une topaze impériale, un lapis-lazuli, une tourmaline noire, de tailles sensiblement identiques. Ces pierres ont cinq couleurs différentes : bleu-vert, rouge, orangé, bleu et noir, qui correspondent aux cinq mouvements d'acupuncture, les rythmes macro- et microcosmiques qui rythment l'homme. C'est une des lois essentielles de la médecine chinoise. A chacun de ces mouvements et donc à chacune de ces pierres sont associés divers éléments cliniques viscères, méridiens, résonances énergétiques. Chacune de ces pierres coûte entre FF 50.- et 100.

b) Vous placez le rubis face au sud, puis vous formez un cercle d'un diamètre de 40 à 50 cm avec les autres pierres, équidistantes l'une de l'autre, recréant ainsi l'image du pentagramme, l'étoile à cinq branches. Puis vous pénétrez à l'intérieur de ce mandala, debout face au sud. Le rubis est devant vous, l'aigue-marine du côté de votre main gauche en avant, la topaze impériale du côté de votre main droite en avant, le lapis-lazuli derrière vous à droite et la tourmaline noire derrière vous à gauche.

c) Ce mandala vous fait expérimenter les énergies qui rythment la vie, aussi bien à l'intérieur de vous-même que la résonance par rapport aux 'énergies cosmiques et telluriques externes. Ce sont les énergies qui sont présentes lors de l'incarnation et du déroulement de la vie. Ces cinq mou-

vements correspondent à des lois de génération et de transformation de l'énergie qui activent successivement des paires de méridiens d'acupuncture et des viscères sur le plan énergétique et aussi psychologique. Indépendamment de la méditation, ce mandala vous fait aussi vivre la spirale de l'incarnation de la vie.



d) Chacune de ces cinq pierres est en rapport avec un centre énergétique du corps, un chakra majeur, et un corps subtil. L'aigue-marine est en rapport avec le corps astral ou émotionnel, le rubis avec le corps mental, le coeur et le quatrième chakra, la topaze impériale avec le corps éthérique et le deuxième chakra, le lapis-lazuli avec le corps causal et le cinquième chakra, la tourmaline avec le corps physique et le premier chakra.

D'après les Chinois, les cinq mouvements énergétiques, qui constituent la roue de la vie, ne peuvent être présents que par l'intermédiaire de deux mouvements d'énergie qui sont invisibles car ils sont au centre, un peu comme le moyeu qui permet à la roue de tourner. Ici, le moyeu c'est vous-même, qui êtes donc au centre de ce mandala, correspondant aux sixième et septième chakras.

Quand vous pénétrerez à l'intérieur de ce mandala, en plein centre, et que vous fermerez les yeux, vous serez attiré dans un premier temps soit vers le bas, soit vers la gauche ou la droite, l'avant ou l'arrière. L'axe vers lequel vous serez légèrement attiré sur le plan énergétique a une signification précise. Si vous ressentez comme une spirale, une lourdeur qui vous attire vers le bas, vous êtes en rapport avec une incarnation très forte, avec un aspect terre important. Si vous vous mettez à tourner (ou si vous oscillez de gauche à droite ou d'avant en arrière), vous êtes bien dans la spirale de l'évolution et de l'incarnation. Etre attiré vers l'une des pierres revêt aussi une signification. Vers l'avant : activité mentale trop importante. Vers l'arrière : attachement excessif aux valeurs matérielles. Vers la gauche émotionnel trop fort, qui a tendance à réagir instantanément sur le corps. Vers la droite : au moment où vous faites cette méditation, vous avez un élément karmique à résoudre.

Il est possible que durant les premières phases de cette méditation, vous vous mettiez à ressentir certains trajets de méridiens, des viscères ou des organes. Il faut en conclure que cette zone énergétique est déficiente et qu'un travail de rééquilibrage est en train de s'effectuer. De même que si

vous penchez d'un côté ou de l'autre, il faudra attendre de rétablir la spirale parfaite ou le mouvement d'oscillation avant de rentrer dans la méditation elle-même.

Vous laissez votre corps s'animer soit de mouvements oscillatoires, soit de mouvements pendulaires, soit du mouvement en spirale. Vous vous laissez pénétrer par les énergies de l'incarnation, des énergies de descente dans la matière, d'appui au sol, d'ancrage. Une fois que votre ancrage est bien pris, une fois que vous avez comme vissé vos pieds au sol ou envoyé une corde de lumière argent de chacune des plantes de pieds pour vous relier à notre mère la Terre, vous pouvez jouer votre rôle d'intermédiaire entre le ciel et la terre. Vous allez d'abord vous incarner, passer par les cinq énergies archétypiques de l'incarnation, les lois d'engendrement. Le premier souffle de l'homme et vous sortez. Vous sortez après ce premier souffle, ce premier inspir, par une lumière bleue.

Vous voyez devant vous comme un rideau, comme une toile de couleur bleu ciel, avec des nuances de bleu foncé et de blanc, et vous traversez maintenant en conscience cette première porte de lumière bleue et vous apercevez alors devant vous la deuxième porte. La deuxième porte d'engendrement de l'incarnation est de couleur verte. Vous vous dirigez maintenant vers cette porte de lumière verte que vous franchissez aussi. Vous franchissez cette porte de lumière verte et vous pénétrez dans la deuxième vibration de l'incarnation. Au-delà de cette porte verte apparaît une troi-

sième porte, une porte de lumière orangée, un orangé qui peut vous sembler comme électrique, très vibrant, très remuant. Vous vous dirigez vers cette troisième porte de lumière que vous franchissez maintenant. Vous franchissez cette troisième porte de lumière orangée. Et maintenant une autre porte apparaît devant vous, l'avant-dernière. Cette porte est de couleur noire, pas un noir sombre, éteint, mais un noir de jais, un noir brillant. Vous vous dirigez vers cette quatrième porte, porte de lumière noire. Et vous traversez maintenant vibratoirement cette quatrième porte. De l'autre côté se présente à vous la cinquième et dernière porte, la porte rouge, et vous allez maintenant passer à travers cette porte de lumière rouge. Vous avez maintenant franchi les cinq portes qui vous ont permis de vous incarner complètement. Une fois l'incarnation effectuée, il va vous falloir retourner maintenant vers le ciel, vers la lumière blanche. Pour cela cinq autres portes vont être à franchir, les mêmes portes de lumière que précédemment, mais qui vont se présenter à vous dans un ordre différent. La première à apparaître devant vous est la porte verte que vous traversez. Derrière cette porte verte, vous retrouvez la porte de lumière rouge, que vous traversez. La troisième porte apparaît, comme suspendue dans l'éther, la porte orange. Et vous franchissez cette porte de lumière orange. Et la quatrième porte apparaît, la porte de lumière bleue, que vous franchissez et la cinquième porte maintenant, la porte de lumière noire, celle qui doit vous conduire à la lumière blanche.

Vous traversez la dernière porte et la lumière blanche envahit alors tout votre corps. Un blanc brillant, un blanc laiteux, d'une perfection absolue. Maintenant, les portes que vous venez de franchir semblent tourbillonner autour de vous comme une succession de couleurs en spirale, en cercles, qui vous entourent, et vous voyez défiler les cinq couleurs : le noir, le vert, le rouge, l'orange, le bleu et à nouveau le vert, l'orange, le rouge, le bleu, le noir. Vous vous laissez porter quelques instants dans ces tourbillons colorés, dans cette multitude de couleurs, puis vous pouvez enfin ouvrir les yeux.

Variante

Voyage dans les mouvements du corps

Vous rentrez à nouveau à l'intérieur de ce mandala et vous commencez par respirer. Vous respirez et vous portez votre conscience sur vos poumons. Vous visualisez vos poumons qui se remplissent de lumière bleue. Une fois que les poumons sont complètement remplis de lumière bleue, vous prenez conscience de votre colonne vertébrale, de chacune des vertèbres qui la compose, et il vous semble que votre respiration se trouve maintenant à l'intérieur de votre colonne vertébrale. De cette colonne vertébrale, la respiration devient musculaire. Vous sentez les muscles qui vous supportent, les muscles qui entourent votre colonne vertébrale, les muscles de vos bras. Une

respiration se fait jour à l'intérieur de vos muscles. Une respiration qui va se transformer en un battement, un tressaillement, un tressaillement qui devient battement extrêmement régulier, contraction-dilatation. Et vous percevez maintenant les battements de votre coeur. Vous portez votre conscience dans votre coeur, au milieu de votre poitrine, et le rythme cardiaque vous envahit. De ces battements du coeur vous percevez le sang qui circule dans vos artères, dans vos veines, un sang qui circule animé par un centre que vous n'avez pas l'habitude de sentir, sur le flanc gauche, le côté gauche, là où se trouve la rate. Votre rate aussi semble animée de mouvements contractiles. De cette rate, votre région lombaire, là où se trouvent les reins, se met comme à chauffer, un échauffement du bas de la colonne vertébrale qui pénètre en profondeur dans les reins, une énergie chaude, douce, envahit toute la région lombaire, en fait le tour, pour se diriger vers le foie. Une chaleur picotante envahit la région de votre foie et de ce foie elle se dirige vers l'ensemble de l'étage abdominal, les intestins, puis l'estomac. Ainsi nourri, votre corps vibre à une autre fréquence, une fréquence que vous percevez et que vous ressentez dans votre conscience. Vous contrôlez chacune des fonctions de votre corps, l'harmonie y règne, l'engendrement des énergies y est parfait. Vous laissez maintenant les énergies s'écouler librement de viscère à viscère, d'organe à organe, d'entrailles à entrailles, selon le rythme suivant, correspondant aux mouvements d'acupuncture : le foie, le coeur,

la rate, les poumons et les reins. Ensuite, dans les entrailles, la vésicule biliaire, l'intestin grêle, le côlon, l'estomac et la vessie. Votre corps se réchauffe de plus en plus, vous percevez des courants énergétiques qui parcourent l'ensemble de vos membres, de votre tronc et de votre tête. Ces énergies semblent rentrer et sortir, comme un flux et un reflux, qui pénètre et qui sort à l'extrémité des doigts de vos mains et de vos orteils. Vous êtes pénétré par les énergies cosmiques et telluriques, vous évacuez dans ce même cosmique et tellurique les impuretés qui vous souillaient, les blocages énergétiques qui entravaient cette circulation parfaite. Ces énergies qui vous pénètrent vous régénèrent. Une impression de dilatation, d'agrandissement de votre corps vous gagne. A chaque inspir vous grandissez, à chaque expir vous rejetez au loin les blocages, les mauvaises circulations. Inspirez et dilatez-vous. Expirez et rejetez les sources de blocages. Vous vous laissez pénétrer de plus en plus par cette spirale de l'incarnation. Il vous semble monter et descendre à l'intérieur de cette spirale merveilleuse. Montez, inspirez et dilatez. Descendez, expirez et rejetez les blocages. Répétez cette opération douze fois de suite. A chaque fois, vous vous purifierez, vous régénérerez un méridien.

4 - LES DOUZE PORTES DE LA JÉRUSALEM CÉLESTE

a) Ce mandala requiert douze pierres, qui se retrouveront dans l'ordre suivant dans le mandala : jasper rouge, saphir bleu, calcédoine, émeraude, agate, cornaline, chrysolithe (péridot), aigue-marine, topaze impériale, chrysoprase, zircon jaune et améthyste. Elles doivent être soit brutes, soit roulées (polies sur toutes les faces). Parmi ces pierres, certaines sont très abordables comme le jasper rouge ou l'émeraude brute et l'agate. D'autres seront un peu plus chères, dont le zircon jaune qui se présente le plus souvent sous forme octaédrique (entre FF 50.- et 150.-). Quant à l'améthyste, il est préférable de prendre une améthyste polie et non pas une pointe, pour éviter l'effet de forme et avoir une énergie répartie tout autour de la pierre plutôt que directionnelle.

b) Les douze pierres sont réparties dans l'ordre donné précédemment. Le jasper rouge étant orienté à l'est, vous tournez ensuite dans le sens des aiguilles d'une montre. Comme points de repère, si le jasper rouge est à l'est, l'émeraude est au sud, la chrysolithe à l'ouest et la chrysoprase au nord.

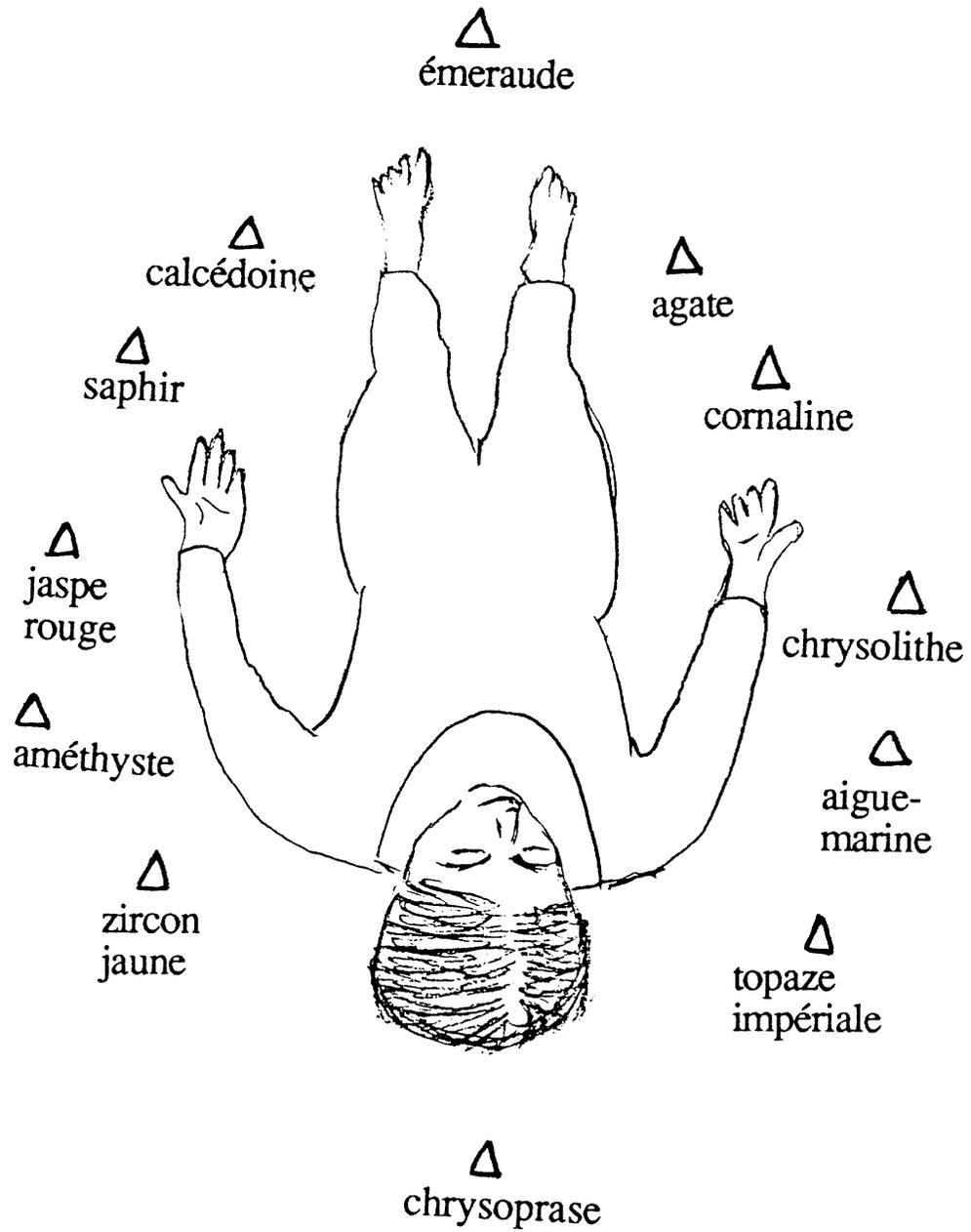
Ces pierres sont placées sur un cercle d'environ 1,80 m de diamètre car vous allez vous allonger, bras et jambes très légèrement écartés. Vous vous mettez tête au sud, pieds au nord. Le cercle autour de vous peut prendre une forme ovalisée de manière à ce que chacune des pierres soit à peu près à 50 cm de vous, le long de votre corps. Le jasper rouge est du côté de votre main gauche, le saphir à hauteur du genou

gauche, la calcédoine à hauteur de la cheville gauche, l'émeraude entre les deux pieds, l'agate à hauteur de la cheville droite, la cornaline à hauteur du genou droit, la chrysolithe à hauteur de la main droite, l'aigue-marine à hauteur du coude droit, la topaze impériale à hauteur de l'épaule droite, la chrysoprase à hauteur de la tête, 50 cm plus loin que le zircon jaune à hauteur de l'épaule gauche, l'améthyste à hauteur du coude gauche.

c) Ce mandala vise à réharmoniser les douze vertus archétypiques de l'Esprit. Chaque pierre se trouve en regard soit d'un centre énergétique, soit d'une partie importante du corps. Mains : manifestation, fonction d'appréhender, de donner et de recevoir. Genoux : force (masculine à droite et féminine à gauche). L'émeraude dans le prolongement des pieds correspond au premier chakra, au feu animateur de la vie et à la connaissance de la matière. Les pierres en regard des coudes représentent la libre circulation des énergies et de l'individu dans le monde incarné. Les pierres en regard des épaules sont en rapport avec les clavicules, signifiant en latin petites clés. Le zircon jaune et la topaze impériale sont ici les clés qui nous permettent d'accéder au monde de la tête, de l'Esprit. La chrysoprase, en regard de la tête, est en rapport avec le couronnement. La couleur de la chrysoprase n'est pas sans rappeler celle de l'émeraude avec une teinte pastel beaucoup plus profonde. Chacune de ces pierres disposées en regard de certaines parties du corps et à la limite de l'aura va donc permettre de remettre en résonance ces fonctions archétypiques de l'Esprit, que l'Esprit doit révéler lors de l'incarnation. La Jérusalem céleste est décrite dans l'Apocalypse de saint Jean et ces pierres sont situées au niveau des fondations et des portes d'accès au temple qu'est la Jérusalem céleste, le temple intérieur.

La méditation permet de réveiller des énergies de rencontre avec le divin, avec l'homme fait Dieu. Ces énergies permettent de redécouvrir le Christ intérieur, Christ solaire, l'étincelle divine, *l'atma* des Hindous.

NORD



d) L'attention doit être portée d'abord sur le niveau le plus bas vibratoire, le corps, pour accéder au fur et à mesure du développement de la méditation à l'archétype transcendant lui-même. Ce mandala se fait donc allongé tête au sud, pieds au nord, ce qui n'est pas le cas dans d'autres méditations. Dans la plupart des rituels chamaniques, en particulier dans la roue indienne, on se place tête au nord, pieds au sud. Edgar Cayce, quand il se mettait en transe pour recevoir des informations qu'il puisait apparemment dans l'akasha, la mémoire de l'univers, se mettait également tête au nord. L'orientation inverse adoptée ici permet la mise au repos du mental. Dans d'autres méditations, comme l'accès aux annales akashiques, vous serez debout face au sud, car le mental devra être éveillé.

Les pierres étant réparties de la façon adéquate, vous vous allongez, bras le long du corps, bras et jambes très légèrement écartés, paumes tournées vers le haut. Portez d'abord votre conscience sur chacune des pierres et donc chacune des parties du corps qu'elles mettent en résonance.

Votre attention se porte d'abord sur la main gauche. Dans cette main gauche vous ressentez un picotement léger que vous associez à la couleur rouge du jaspé. Vous attendez de ressentir une énergie qui recouvre votre main, puis votre attention se porte sur le genou gauche, auquel vous associez la couleur bleue, le bleu nuit du saphir. A ce moment-là, vous ressentez une chaleur derrière le genou, une chaleur qui envahit petit à petit le genou. La conscience se porte maintenant sur la cheville gauche, en regard de la calcédoine qui est bleu ciel et tendre. Votre cheville toute entière se met à chauffer, à picoter, à vibrer et vous portez maintenant votre attention sur l'émeraude qui se

trouve dans le prolongement de vos deux pieds. La même douce chaleur envahit vos plantes de pieds, douce chaleur qui remonte maintenant jusqu'aux organes génitaux, jusqu'au sacrum. Et votre conscience se porte maintenant sur la cheville droite, là où se trouve l'agate. De multiples couleurs se mélangent à ce niveau et mettent en vibration et en pulsation votre cheville droite. Votre concentration se porte maintenant sur le genou droit, envahi par la couleur rouge-orangé presque transparente de la cornaline et l'arrière de votre genou droit se met à chauffer et à picoter. C'est au tour maintenant de votre main droite de devenir l'objet de votre attention. Elle se met à vibrer, à pulser et à chauffer en regard de la chrysolithe. Votre main droite devient verte. Votre attention s'exerce maintenant sur le coude droit, le creux du coude se met à picoter et à chauffer et est envahi par la couleur aigue-marine. L'épaule droite se met elle aussi à vibrer et à pulser. Votre respiration devient ample et la couleur jaune-orangé de la topaze impériale envahit votre épaule droite. Votre attention se porte maintenant sur le crâne. Tous les os de votre crâne semblent vibrer et pulser, des picotements se manifestent sur le sommet du crâne, là où se trouve la chrysoprase vert pastel., ce vert pastel qui se dépose sur votre crâne comme une couronne de gloire. A son tour l'épaule gauche se met à vibrer et à pulser. La respiration devient encore plus ample et l'énergie du zircon jaune envahit votre épaule gauche. Enfin le creux de votre coude gauche se met à picoter. Le picotement se

diffuse dans toute la région qui est envahie par la couleur violette de l'améthyste et les douze centres de votre corps se mettent à vibrer et à pulser. Toutes ces énergies périphériques génèrent une énergie qui va pénétrer à l'intérieur de votre corps, pénétrer dans le centre ultime, le centre cardiaque. Votre coeur se met à battre plus amplement, toute votre conscience se mêle et se porte dans votre coeur. Ce centre ultime est alimenté par les douze centres périphériques. Vous commencez à perdre la notion de gauche, de droite, de haut, de bas, vous vous mêlez dans une couleur jaune-orangé tourbillonnante dans votre coeur. Cette couleur jaune-doré se transforme en un bleu marial et tout autour de vous, il vous semble que l'on vous recouvre de voiles, de voiles très très fins de couleur bleue, le manteau de Marie, qui vous envahit petit à petit. Un frissonnement vous ravit et vous restez ainsi baigné dans cette vibration de l'Esprit saint, cette vibration d'une pureté virginale. Vous êtes baigné dans le bleu, une énergie de compassion envahit et diffuse à partir de votre coeur. L'ensemble de votre corps vibre à l'unisson et vous créez une puissante sensation de tournoiement, comme si votre corps se mettait à tourner tout entier, en perdant tous les repères habituels de l'espace. Vous êtes toujours recouvert de ces voiles bleus, une énergie frissonnante parcourt votre conscience et, baignant dans cette lumière bleue, une seule pensée : rencontrer Dieu tout de suite. Et là une explosion se fait entendre à l'intérieur de votre coeur, une explosion de joie, et vous baignez maintenant

dans cette lumière bleue. Vous baignez dans le face à face avec le Christ intérieur, le Christ solaire. Alors vous comprenez et vous vivez l'Unité. Vous comprenez et vous vivez l'Amour incommensurable du divin. Dieu s'est fait homme et l'homme de l'instant présent se fait Dieu. L'extase envahit chaque parcelle de votre conscience et vous restez ainsi un instant, un instant qui se dilate et qui n'a plus de temps. Et quand vous le jugerez bon, vous pourrez tout doucement ouvrir les yeux et, les yeux ouverts, vous persisterez dans cette position encore quelques minutes avant de vous relever.

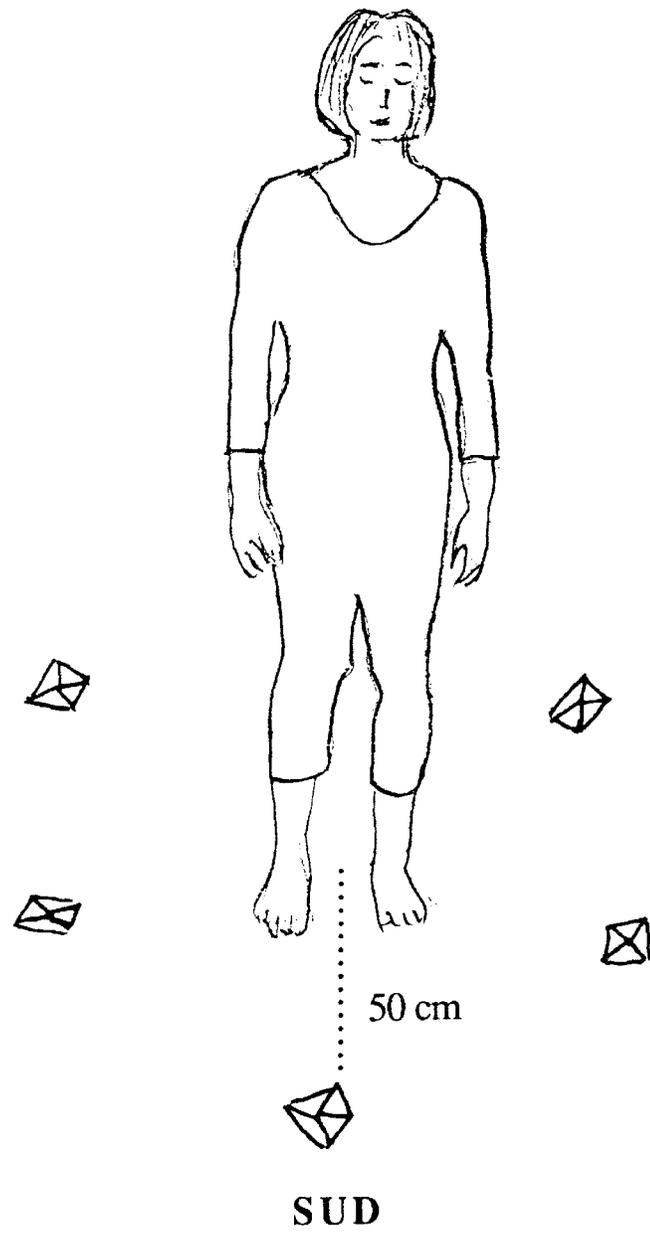
Vous vous apercevrez que vous pourrez, selon votre état, selon les jours, rester une heure, voire deux, dans l'état d'extase induit par cette méditation, tout en ayant l'impression d'y avoir passé simplement une à deux minutes. Il est important de vous relever doucement sinon vous risquez de perdre l'équilibre. Asseyez-vous avant de vous mettre debout

5 – ALTAIR

a) Cette méditation requiert comme Shamballah cinq octaèdres de fluorine d'un bleu pastel, transparent, et mesurant entre 1,5 et 2 cm de diamètre.

b) Cette méditation se fait debout, bras et jambes décroisés, face au sud. Le mandala de pierres est constitué sur un cercle d'environ 50 cm de diamètre, une pierre se trouvant devant vous par terre face au sud, les quatre autres étant équidistantes de façon à former un pentagramme ou une étoile à cinq branches. De même que pour Shamballah, quand vous avez placé ces pierres, elles reposent sur une des faces triangulaire, une des pointes étant orientée vers le haut. Cette pointe doit être dirigée vers le centre.

c) Cette méditation vise à vous faire pénétrer de manière télépathique dans un système solaire, Altaïr, encore appelé constellation de l'Aigle. Altaïr est un système solaire où toutes les planètes sont équerrées, c'est-à-dire ont déjà franchi la quatrième dimension. C'est sur ce lieu que se trouvent les grands archétypes de l'humanité, par exemple la coupe du Graal, la Jérusalem céleste, qui est en fait une ville-vaisseau spatial d'or et de lapis-lazuli, les grands symboles non encore incarnés dans notre humanité terrestre, la croix glorieuse par exemple du retour du Christ. Ce système solaire est le dépositaire de tous les archétypes se situant sur une sphère céleste élevée, qui ont été incarnés sur cette Terre ou qui doivent un jour s'y manifester. Altaïr a participé il y a quelque soixante-douze mille ans à la création de la troisième race racine, la race atlante.



d) En effet, Altaïr, comme Orion, comme Bételgeuse, fait partie de trois systèmes solaires qui ont envoyé chacun, il a quelque soixante-douze mille ans, quatre émissaires pour instruire la race qui était incarnée sur la Terre. L'ordre de voyage était parti du soleil central de la galaxie, Sirius, là d'où nous viennent les plus grands avatars, êtres réalisés, qui ont dépassé le stade de la condition humaine, mais qui à l'occasion d'une mission précise se réincarnent dans un corps humain pour délivrer un enseignement de haute portée philosophique et spirituelle. Parmi les avatars célèbres et cosmiques, citons Jésus, Marie, Isis, Melchisédech et plus près de nous Satya Sai Baba, incarnation de Vishnou.

Lors de la méditation qui va suivre, vous aurez l'occasion de vous téléporter vers quelques-uns des archétypes contenus dans le système solaire d'Altaïr. La quantité des archétypes contenus là-bas est à la dimension de ceux qui ont été véhiculés sur notre système solaire. Il vous appartiendra par la suite, une fois que vous serez habitué à l'énergie générée par le mandala, de faire vos propres voyages sur Altaïr et de découvrir les archétypes que vous aurez choisis au préalable.

Quand vous serez au centre de ce mandala, les sensations énergétiques seront très fortes et assez similaires à celles ressenties lors de l'accès à Shamballah.

Vous êtes donc debout à l'intérieur du mandala, les yeux clos, la colonne vertébrale bien droite. Un courant d'air un peu frais commence à se faire sentir au niveau du bas de votre corps. Il remonte doucement le long de vos jambes, arrive au tronc, puis au niveau de votre visage. En parallèle, vous pouvez éprouver, ressentir une très légère élévation de votre température corporelle. Vous percevez derrière vos paupières closes comme des flashes de lumière très brefs, qui se succèdent de plus en plus rapidement. Vous sentez alors comme un bandeau sur votre front. Lorsque vous aurez atteint cet état, imaginez que de votre troisième oeil part un rayon de lumière bleu indigo. Ce rayon de lumière indigo va créer devant vous une sphère de lumière couleur

indigo. Quand cette boule est parfaitement constituée et visible au devant de vos yeux clos, vous transférerez votre conscience à l'intérieur de cette sphère. Vous baignerez alors dans cette couleur indigo. Maintenant le voyage commence.

Vous pensez derrière vos yeux clos à un aigle blanc, l'aigle blanc d'Altair. Quand vous arriverez à visualiser un aigle tout blanc, vous aurez l'impression d'être élevé, comme si votre corps s'agrandissait, comme si votre tête allait toucher le plafond de la pièce où vous vous trouvez. Alors la boule indigo dans laquelle vous êtes s'élève, s'élève vers le ciel, franchit le plafond, le toit, et se retrouve maintenant dans les airs. La boule indigo continue à traverser les nuages, l'atmosphère et se retrouve maintenant dans la nuit étoilée. La vision de l'aigle blanc est toujours là et vous pensez Altair. Vous franchissez des étoiles, des cieux, des galaxies. Vous vous dirigez vers un système solaire très blanc, vous vous dirigez vers l'une de ses planètes, une planète qui vous apparaît comme une couleur verte. Votre vitesse décroît et vous descendez vers cette planète. Des continents apparaissent entourés d'une eau qui n'est pas bleue, mais vert émeraude, des montagnes, des déserts d'une couleur terre de Sienne. Et vous vous posez délicatement dans votre boule bleue sur l'un des ces déserts. Vous vous retrouvez sur un sol étrange, où vos pas semblent s'enfoncer légèrement, où votre démarche semble aérienne; une densité plus lourde que celle de la Terre, mais avec un sentiment de lé-

gèreté. Et vous vous dirigez maintenant vers les portes de ce désert, là où vous apercevez une végétation, mais une végétation très particulière, dont la couleur n'est pas le vert de notre Terre, mais plutôt un gris-argent. Et vous êtes maintenant dans cette plaine, dans cette vallée magnifique aux couleurs étranges. Et tout au bout de cette vallée, il vous semble apercevoir une masse gigantesque suspendue dans les airs, arrimée à la terre par ce qui vous semble être des fils d'or. Vous vous dirigez en flottant maintenant vers cette masse gigantesque suspendue entre ciel et terre et en vous approchant, vous commencez à apercevoir une cité entière au-dessus du sol. Ce qui vous semblait des fils d'or sont en fait des chaînes gigantesques, couleur or. Cette cité apparaît comme transparente, le soleil s'y reflète, y créant une impression étrange d'irréalité. Vous vous élevez maintenant vers cette cité aérienne, qui est apparemment une ville suspendue. En vous élevant vers elle, vous remarquez un toit de cathédrale, mais un toit de cathédrale en cristal. Un rempart ceinture cette cité, un rempart fait de lapis-lazuli. Et les portes sont disséminées tout autour de cette enceinte, chaque porte étant d'une couleur différente. Vous vous dirigez vers la porte la plus proche de vous, une porte gigantesque à deux battants, de plusieurs mètres de haut, tout en pierre, tout en cristal. Cette porte s'ouvre toute seule à votre approche et vous pénétrez dans le vaisseau cosmique, dans la cité cosmique, dans la Jérusalem céleste. Les murs de la cathédrale dont vous aperceviez le toit en cristal

sont de pierre, de pierre cristalline, de cristal de roche. Autour de ce temple sont disposées des colonnes de lapis-lazuli. Le parvis du temple est d'or et d'argent. Vous montez les marches de calcédoine, les marches couleur de ciel qui vous amènent à l'entrée de ce temple dont la porte apparaît comme un cristal d'une brillance et d'un éclat comparables à ceux du diamant. Les deux battants de cette porte s'ouvrent et vous pénétrez maintenant à l'intérieur de ce qui semble un lieu de culte, de célébration pour une fête cosmique que vous ne connaissez pas. Des ouvertures pratiquées sur le mur laissent passer des lumières colorées différemment. Vous vous apercevez qu'il y a sept orifices sur les murs, chacun laissant passer une seule lumière, une seule couleur de l'arc-en-ciel. Ces sept couleurs se rencontrent en plein centre du temple, là où se trouve un cristal de roche, lui aussi en forme de cathédrale. Le cristal de roche est éclairé aussi par le haut, par une lumière blanche. Il vous semble apercevoir une aura d'un bleu éclatant, dont la limite se trouve presque à la hauteur des murs gigantesques de cette cathédrale. Petit à petit, vous vous laissez baigner par la vibration du cœur de cette cité cosmique, un rayonnement de lumière intense, mais qui ne brûle pas. Vous vous asseyez en tailleur. Le cristal est à quelques mètres de vous et vos mains se tendent vers lui. Vous recevez comme sa bénédiction, sa lumière parfaite. Vous restez ainsi quelques instants. Vous ressortez de ce temple maintenant et vous vous promenez dans des rues pavées d'obsidienne, des rues pavées

d'émeraudes, rues bordées d'autant de cathédrales comme celle que vous venez de visiter, toutes aussi fascinantes les unes que les autres. Et à nouveau vous vous élevez dans les airs et vous contemplez cette Jérusalem céleste par le haut. Autant de pointes, autant de cathédrales qui se dressent vers le ciel, toutes posées sur la fondation de colonnes en lapis-lazuli. Vous les admirez. Les rues en obsidienne et en émeraudes vous apparaissent comme des trajets rectilignes d'énergie parfaite. Mais déjà votre regard se porte au loin, sur la région montagneuse de cette planète. Vous vous dirigez vers cette montagne couleur terre de Sienne sans végétation, comme mise à nu par le soleil. Vous approchez de l'un de ces monts. A l'intérieur de celui-ci sont pratiquées des ouvertures. Vous vous dirigez vers l'entrée d'une grotte située presque au sommet de ce mont. Vous êtes toujours au contact de cette terre couleur terre de Sienne, vos pas s'enfoncent légèrement. Cette grotte est sombre, mais une brillance apparaît tout au fond en un point précis de la grotte. Vous pénétrez à l'intérieur et vous vous retrouvez dans une grotte tapissée d'améthystes. Au fur et à mesure que vous vous dirigez vers le fond, là où se trouve le point de brillance, les améthystes commencent à s'éclairer et à vibrer et à vous communiquer leur effet vibratoire. Vous vous dirigez vers ce lieu de brillance au fond de la grotte et, au fur et à mesure que vous vous approchez de cet endroit, les parois d'améthystes semblent s'éclairer elles aussi. La couleur violette se mélange à la brillance verte et or

du fond de la grotte et en approchant de ce fond vous apercevez un autel, un autel de marbre blanc. Sur cet autel de marbre blanc est posé un objet qui répand si généreusement cette lumière, une coupe, une coupe verte transparente. Cette coupe très stylisée, très ciselée, est une coupe d'émeraude. Elle repose sur ses trois pieds. Vous approchez d'elle avec beaucoup de respect. Vous vous trouvez en face de l'archétype humain que l'on a appelé la coupe du Graal. A l'intérieur se trouve un liquide d'un rouge miroitant, étincelant. Vous êtes maintenant au pied de l'autel et vous vous appuyez sur le sol, sur le tapis d'améthystes, face à cet autel et à cette coupe d'émeraude. Vous êtes assis en tailleur, les paumes de vos mains réunies devant votre ventre. La coupe se met à briller de mille feux et vous envoie son rayonnement et le rayonnement de son divin contenu. Et vous restez là quelques instants. Maintenant vous vous relevez et vous cherchez l'entrée de la grotte, là où se trouve l'éclat du ciel et du soleil à l'extérieur. Vous vous dirigez vers la sortie et là à nouveau, vous vous mettez à penser à votre boule bleu indigo et celle-ci apparaît instantanément comme suspendue là devant vous. Vous pénétrez à nouveau à l'intérieur et là une seule pensée : la planète bleue, la Terre. Et à nouveau vous vous élevez de cette planète merveilleuse en apercevant ici et là d'autres archétypes que vous reviendrez visiter le Bouddha bleu, symbole de la compassion et là, au milieu de la mer, une arche, l'Arche de Noé. Vous vous élevez encore en apercevant d'autres symboles que vous

vous promettez de revenir explorer. Et vous êtes à nouveau maintenant dans la nuit étoilée, vous franchissez les systèmes solaires, les voies lactées, les galaxies et la planète bleue est à nouveau visible au-dessous de vous. Vous descendez vers elle, de plus en plus vite, et vous êtes à nouveau dans votre corps. Vous reprenez conscience des énergies qui circulent autour de vous. La sensation de bandeau sur le front s'atténue et disparaît, le courant d'air frais est maintenant limité à vos pieds. Vous pouvez tout doucement ouvrir les yeux et ressortir de votre mandala.

6 - LE SCEAU DE SALOMON

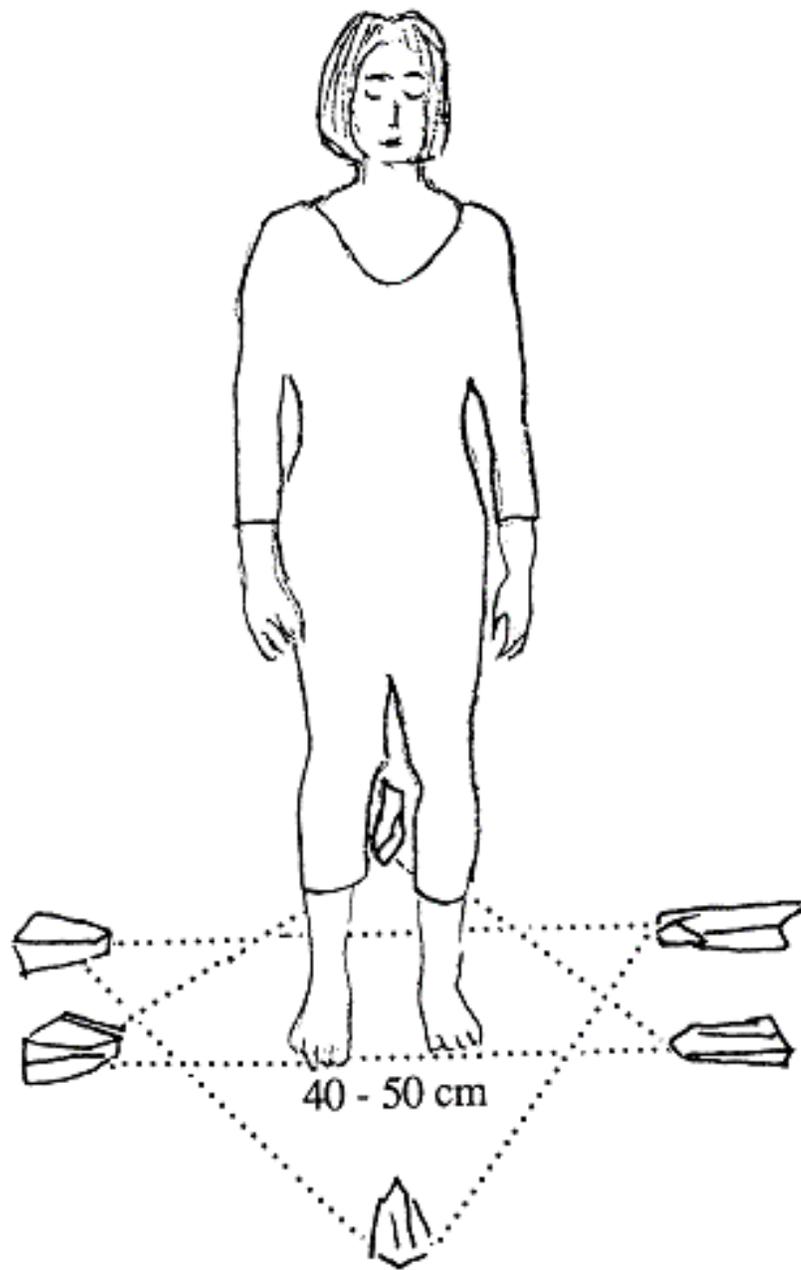
ou : L'étoile à six branches

a) Pour ce mandala, il vous faut six pointes de cristal de roche. Le cristal de roche est répandu partout sur notre planète, mais il est conseillé de se procurer ici des cristaux du Brésil ou, de façon plus précise et puissante, des aiguilles de cristal de roche de Lagardette, qui sont particulièrement pures. D'une longueur comprise entre 4 et 8 cm et d'un diamètre qui n'excède pas 1 cm, ils doivent être tous les six de taille sensiblement égale.

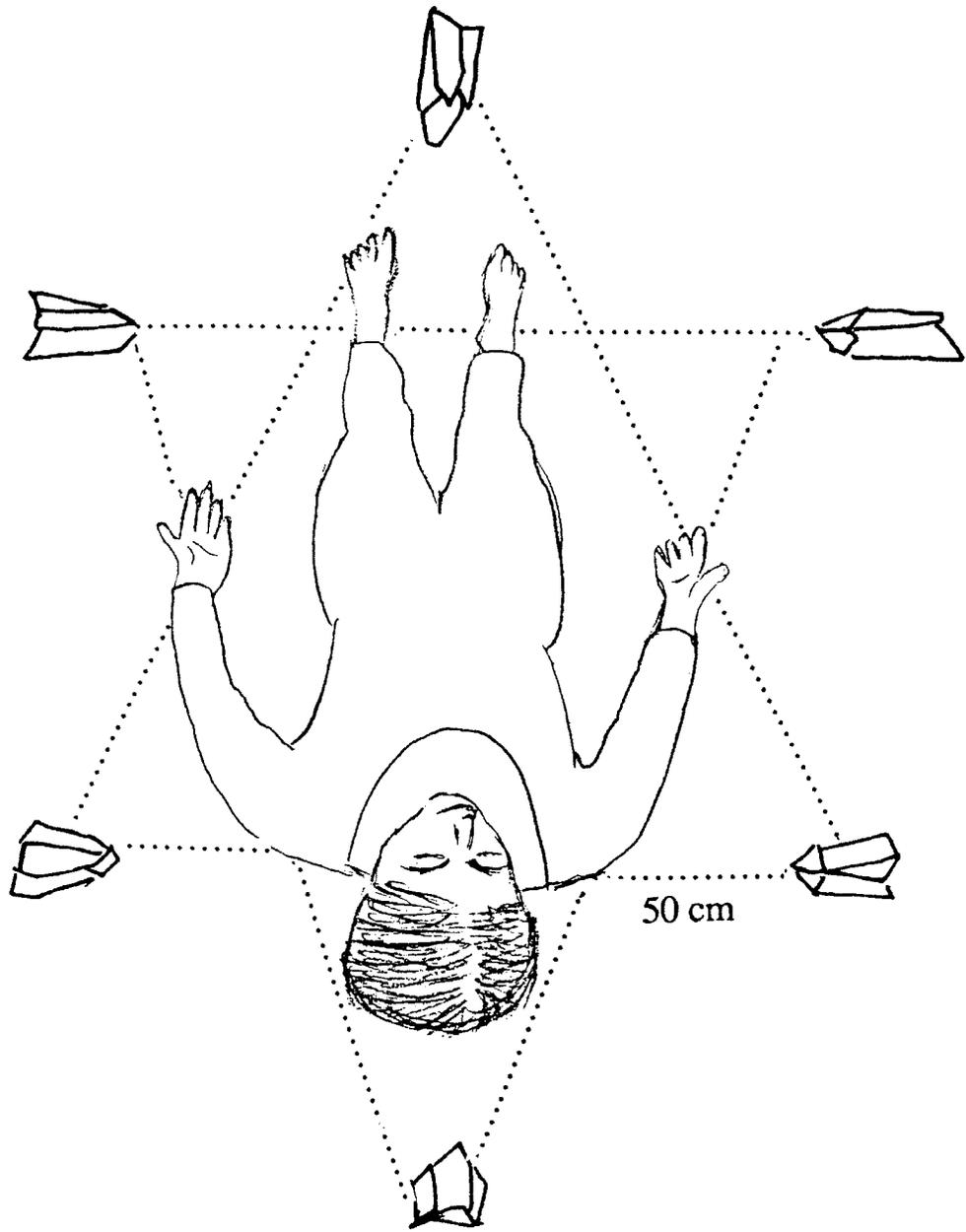
b) Vous allez reproduire sur le sol deux triangles équilatéraux dont la longueur des faces est d'environ 40 à 50 cm. A chacun des angles de ce triangle, vous placez une pointe de cristal de roche, ces pointes se dirigeant toutes les trois vers le centre du triangle. Avec le deuxième triangle identique, vous formez un entrecroisement de pointes, reconstituant l'étoile à six branches.

Vous vous placez debout à l'intérieur de ce mandala, toujours face au sud. Vous avez donc une pointe devant vous, à votre gauche deux pointes, à votre droite deux pointes et derrière vous la pointe du nord.

Sur le schéma vous remarquez que le premier triangle pointe vers l'avant de votre corps, alors que la pointe du deuxième triangle se dirige en arrière de vous, vers le nord. Les pointes en avant de vos pieds doivent passer par la ligne des orteils. Les deux pointes gauche et droite situées en arrière de vos pieds passent par vos talons.



SUD



SUD

c) Ce mandala est en rapport avec le symbolisme du double triangle. Le triangle pointe en bas symbolise les énergies d'incarnation (de l'Esprit vers la matière), le triangle pointe en haut symbolise les énergies de remontée vers l'Esprit (de la matière vers l'Esprit). La conjonction des deux, constituant l'étoile à six branches, est en rapport avec le symbolisme du chakra du coeur, dont la couleur symbolique est le vert, qui est l'équilibre entre l'Esprit, violet, et la matière, rouge. Cette méditation vous aide à vous recentrer à l'intérieur de votre être, à ressentir les énergies d'expansion du coeur, la dimension de l'amour universel.

d) Vous vous tenez en principe debout à l'intérieur de ce mandala, mais vous pouvez aussi être allongé, tête au sud. L'espace entre les cristaux sera dans ce cas bien sûr plus grand, chacune des pointes de cristal devant se trouver à environ 50 cm des limites de votre corps. La conduite de la méditation reste la même. Allongé, vous aurez la pointe au dessus de votre tête dirigé vers elle, la base de ce triangle se trouvant au niveau de vos pieds par l'horizontale passant par vos chevilles, pointes dirigées vers vous, vers le centre de votre être. Quant au deuxième triangle, la pointe s'en trouve sous la ligne de vos pieds et les deux autres pointes sur la ligne horizontale de vos épaules.

Vous êtes donc installé à l'intérieur de votre mandala (couché ou debout). Vous portez tout d'abord votre attention sur le sommet du crâne. Vous visualisez au sommet du crâne un rayon de lumière dorée qui va monter là-haut, tout là-haut vers le ciel pour vous relier à votre Père céleste. Votre attention se porte ensuite sur vos plantes de pieds. De chacune, vous faites partir un rayon de lumière argent et ces deux rayons de lumière ar-

gent vont descendre vers les profondeurs de votre Mère la Terre pour vous relier à elle. Et vous êtes maintenant relié au ciel, relié à la terre, médiateur du ciel et de la terre. Les énergies de l'Esprit, du ciel, vont pénétrer en vous par le sommet du crâne. Les énergies de la terre, de la matière, vont pénétrer en vous par les plantes des pieds et ces deux énergies vont se rassembler au milieu de votre être, dans la poitrine, dans le chakra du coeur. Ces deux énergies vont se marier, fusionner, là, à l'intérieur de la poitrine. Et vous allez visualiser dans ce chakra du cœur une étoile à six branches de couleur verte. Vous dessinez chacune des pointes, vous dessinez le vert, et vous baignez maintenant à l'intérieur de ce vert. Et maintenant des symboles qui sont en rapport avec cette notion d'équilibre vont vous apparaître. Vous allez tout d'abord visualiser un arc-en-ciel avec ses sept couleurs rouge, orange, jaune et de l'autre côté : violet, indigo, bleu. Et vous vous tenez au milieu de ces six couleurs, dans le vert, la septième couleur. Vous restez ainsi quelques instants et vous imaginez maintenant, vous pensez à une fleur, une jeune pousse qui sort de terre au printemps. Cette pousse est verte et, avant de donner la fleur, elle commence par former la première tige, les premières feuilles, et vous suivez cette tige dans son ascension vers le soleil, le développement des feuilles qui s'étalent pour capter le rayonnement du soleil. Vous restez quelques instants sur cette vision. Petit à petit, vous ressentez aussi les énergies qui se mettent à rayonner à partir de votre poi-

trine, un rayonnement qui se dilate, un rayonnement qui revient vers votre poitrine dans un mouvement de va-et-vient, l'équilibre entre l'inspiration et l'expiration, l'équilibre entre la contraction du coeur et la dilatation du coeur. Et vous pensez maintenant à une plage, une plage et l'eau qui arrive, le flux, l'eau qui monte sur la plage et le moment où l'eau est en équilibre, juste avant de se retirer, le reflux. Et sur cette plage le soleil se couche, c'est le moment où le ciel bleu devient un ciel de nuit. La lune est maintenant dans le ciel. Vous avancez dans le temps, au moment où la lune va disparaître et le soleil se lever de l'autre côté, derrière vous. Le ciel passe d'un ciel de nuit à un ciel bleu. Vous repensez à votre tête, à cette énergie qui descend du ciel dans votre tête, puis à cette énergie animée du mouvement inverse, qui vient de la terre et qui remonte. Vous pensez ainsi à tout ce qui, dans la nature, participe à ce flux et ce reflux. Un nuage arrive, il pleut, l'eau tombe et mouille le sable, le soleil revient, l'eau s'évapore dans le sable et remonte sous forme de vapeur vers le ciel. Cette vapeur se rassemble en nuages, ces nuages deviennent lourds, obscurcissent le soleil et la pluie retombe. La feuille, qui avait poussé au printemps, commence maintenant à la fin de l'été à se dessécher. Et voilà la fin de l'automne, la feuille tombe, la fleur n'est plus. Mais elle a eu le temps de semer au vent ses graines qui donneront à la saison prochaine, après l'hiver, de nouvelles feuilles, de nouvelles fleurs. Vous commencez maintenant à ressentir très fortement en

vous ce double mouvement de montée et descente, de dilatation et rétraction, d'inspir et expir. Ce mouvement d'inspir-expir qui était parti du centre se diffuse maintenant dans l'ensemble de votre corps. Et votre corps tout entier participe à ce ballet de dilatation, d'expansion, puis de rétraction. Sous l'effet de l'énergie du mandala, vous expérimentez dans le corps, dans la conscience, cette dualité inexorable de la vie et le moment entre l'inspir et l'expir où apparaît l'équilibre. Vous focalisez toute votre conscience sur ce mouvement d'inspir-expir de votre corps et de votre conscience. Vous le vivez maintenant à l'état brut, sans vous servir des symboles, des images que vous aviez précédemment évoqués. Vous êtes le mouvement, vous êtes la vie, vous êtes l'inspir et vous êtes l'expir. Maintenant vous pouvez ouvrir les yeux, en gardant à la conscience ce mouvement binaire de toute vie manifestée et non manifestée.

7 - LE TEMPS "0"

Illumination du présent

a) Ce mandala requiert deux cristaux de roches, deux pointes provenant soit du Brésil, soit de Madagascar. Leur taille doit être de 7 à 10 cm de long, pour un diamètre de 2 à 5 cm, ce qui représente des pointes assez massives, mais que vous trouverez à un prix abordable car la transparence et la beauté du cristal ne sont pas indispensables ici.

b) Cette méditation peut se faire soit debout, face au sud, soit allongé, tête au sud. Si vous êtes debout, du côté de votre pied gauche, à 20-30 cm, vous posez le premier cristal de roche pointe tournée vers le sud. Le cristal posé à 20-30 cm de votre pied droit pointera vers le nord, c'est-à-dire derrière vous. Si vous êtes allongé, le premier cristal se trouve à gauche de votre tête, le deuxième à droite, à 20-30 cm. Le cristal de gauche pointe vers votre arrière, vers le sud. La pointe du cristal de droite est dirigée vers le bas de votre corps, parallèle à vous-même, vers le nord.

c) Un cristal comporte six faces, une pointe et un cul, c'est-à-dire l'endroit par où pousse le cristal. Tout cristal, comme tout corps vivant, possède un pôle électrique et un pôle magnétique. Notre Terre possède un pôle électrique, le Sud, et magnétique, le Nord. Quant au cristal, sa pointe correspond au pôle électrique et le cul au pôle magnétique. L'entrée des énergies se fait toujours par le pôle magnétique et la sortie par le pôle électrique. Quand vous placez un cristal de roche dans l'axe nord-sud, c'est-à-dire le cul au nord

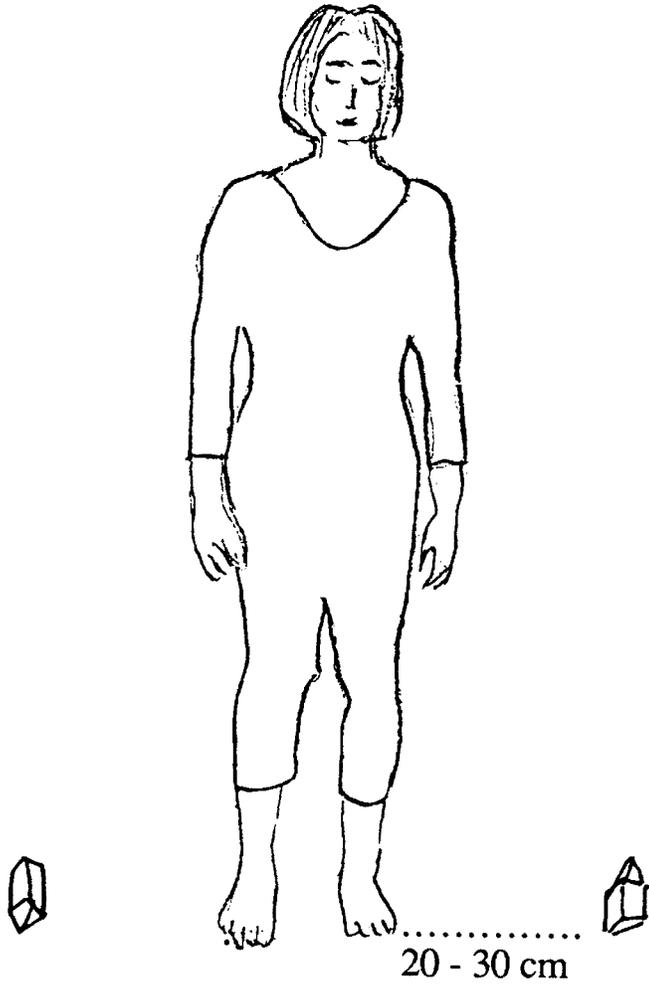
et la pointe au sud, vous êtes dans l'orientation magnétique normale. En revanche, quand vous inversez l'orientation pour que le cristal se trouve dans l'axe sud-nord, cul au sud et pointe au nord, vous inversez la polarité magnétique habituelle du - vers le +. Chez l'être humain, la tête représente le pôle électrique, les pieds le magnétique. Le côté gauche du corps humain, féminin, peut être assimilé au pôle magnétique, attractif vers la matière, au passé. Le côté droit du corps, en rapport avec le pôle masculin, est lié au pôle électrique et à l'avenir. Le cristal à votre droite est dans un axe nord-sud normal, cul au nord, pointe au sud. Il possède un champ de force dextrogyre, qui tourne dans le sens de aiguilles d'une montre. Le cristal qui est à votre gauche se trouve dans une orientation inversée sud-nord, cul au sud, pointe au nord. Il possède donc un champ de force sens inverse, sinistroyre, Or, comme l'a démontré le Prix Nobel de Physique en 1989, quand vous avez deux masses ou deux objets qui génèrent un champ électromagnétique en opposition de phase, un dextrogyre, qui va dans le sens de la vie, et l'autre sinistroyre, vous générez entre ces deux objets le champ ultime acausal, lieu où règne un champ magnétique 0, qui correspond à la variation de temps = 0, encore appelé l'équilibre parfait entre le - et le +. Nous savons que la conscience de l'être humain incarné se déplace selon un axe linéaire de temps. Nous venons d'un passé et nous nous dirigeons vers un avenir, nous venons de la matière et nous allons vers l'esprit. Nous nous déplaçons sur cet axe linéaire de temps en prenant nos repères aussi bien dans le passé, le moins, l'éducation, maman, l'hérédité que dans une prédiction de l'avenir, nos peurs de l'avenir, nos projections et nos projets qui se développent dans l'axe linéaire du temps. Ce que l'on appelle le temps 0 est une dimension ultime où l'on essaie de transcender la notion de passé et d'avenir pour rentrer dans l'instant présent. Or tous les mystiques nous ont dit que la dimension transcendantale de l'être humain ne se trouve pas dans l'axe linéaire du temps, qui est un axe horizontal, mais dans un état multidimension-

nel, l'axe vertical, qui ne peut se trouver que lorsque le temps est arrêté ou quand il y a abolition complète du passé et de l'avenir, le temps 0. C'est dans ce temps 0 que peut survenir l'illumination des mystiques. C'est ce temps 0 que tend à trouver la méditation la plus parfaite recherchant l'être intérieur.

Le but de ces deux cristaux en opposition de phase est de générer au niveau de l'être humain, de sa conscience, de son aura, ce fameux champ ultime acausal, lui permettre de trouver le temps 0, donc l'illumination.

d) Contrairement aux méditations précédentes et à celles qui vont suivre, celle-ci n'est pas une méditation « guidée » à proprement parler. Le but consiste à suivre toute image, vision, couleur, référence à un élément du passé, même symbolique, ou à un élément de l'avenir. Il faut réussir à transcender ces dimensions-là pour atteindre à ce champ ultime acausal de la physique, ce temps 0, là où la lumière peut complètement vous inonder, là où vous pouvez remonter vers la lumière en dépassant la dualité du temps et de l'espace pour rencontrer l'unité.

Tout au long de cette méditation, vous devez vous efforcer d'effacer toutes les images qui pourraient survenir dans le mental ou encore essayer de transcender toute limitation qui pourrait survenir par rapport à une image ou à un ressenti énergétique. Toute sensation énergétique doit se fondre dans le centre, toute déviation de pensée vers l'avenir doit se fondre dans le centre. Le corps doit être parfaitement symétrique, de même que les cristaux.



SUD



SUD

Vous êtes donc allongé ou debout.

Vous commencez par prendre quelques inspirations et expirations profondes. Après chaque inspiration, vous maintenez l'air dans les poumons le plus longtemps possible, puis vous expirez. Vous répétez cette opération une dizaine de fois de manière à bien sentir l'intervalle entre l'inspir et l'expir. Les cristaux étant assez gros, il est possible que vous ressentiez certaines énergies. Chacun ressent les choses différemment. Ce pourra être une sensation de déséquilibre, comme si le côté gauche du corps se rétractait et le côté droit se dilatait, ou une sensation de courant ascendant ou descendant du côté gauche et l'inverse du côté droit, voire une sensation uniforme de picotements ou de fourmillements, de « chair de poule » sur l'ensemble du corps. Ne portez en aucun cas la conscience sur ces sensations énergétiques. Sachez que le lieu de l'équilibre entre la gauche et la droite, entre le côté intuitif et le côté raisonnant de notre corps et de notre vécu se situe à la jonction entre les deux hémisphères du cerveau, entre le cerveau gauche et le cerveau droit, au niveau du corps calleux qui est un pont de substance blanche assurant la communication entre les deux hémisphères. Portez tout d'abord votre conscience, toute votre attention, sur le troisième oeil, au milieu de votre front. Au bout de quelques instants, les sensations énergétiques du début laissent la place à une pression, d'abord légère, qui va apparaître sur votre troisième oeil. Vous focalisez votre conscience pendant au moins

cinq minutes sur ce point. Une fois que vous en aurez bien pris conscience, vous visualisez un trait de lumière or qui part de ce troisième oeil, passe sur l'arête du nez, puis au milieu de vos lèvres et rejoint le plein milieu du cou, là où se trouve le chakra laryngé. Une fois que la conscience de ce chakra sera présente au niveau vibratoire, vous tirez un autre trait de lumière qui passe en plein milieu de votre poitrine, sur le sternum, là où se trouve le chakra du coeur. Quand vous ressentez vibratoirement ce centre énergétique, vous en voyez un autre trait de lumière qui descend sur la ligne médiane de l'abdomen, à mi-distance entre la pointe du sternum et le nombril, là où se trouve le chakra solaire. Vous attendez de ressentir ce point précis et vous tirez un autre trait de lumière qui descend juste en dessous du nombril là où se trouve le deuxième chakra, jusqu'à ressentir cette zone précise. Enfin, vous tirez un dernier trait de lumière qui descend jusqu'au périnée, entre les organes génitaux et l'anus. Vous aurez alors une sensation de chaleur et de picotement à cet endroit. Vous avez fait la jonction entre l'équilibre gauche-droite au niveau de l'esprit, de la tête, au niveau de l'âme, le coeur, et au niveau du corps physique, en particulier au périnée. Une fois que vous avez assuré la jonction de ces six centres d'énergie, vous êtes complètement centré, dans votre corps physique ainsi que dans vos corps subtils. Le plus difficile à partir de cette étape est de supprimer tout stimulus visuel qui va arriver à votre conscience, ainsi que toute pensée. Ne gardez à votre conscien-

ce que le point du troisième oeil et celui du périnée. Dès qu'une pensée parasite, préoccupation journalière, ressenti du corps, arrive à votre conscience, instantanément recentrez votre conscience sur le troisième oeil et le périnée. Dans un premier temps, les pensées affluent, des symboles peuvent même apparaître. A chaque fois, recentrez votre conscience et votre attention sur le troisième oeil et le périnée. Au bout d'un laps de temps variable selon chacun, plus aucune pensée ni vision ne vient envahir votre esprit. Vous êtes complètement centré sur ces deux points. Des vibrations commencent à apparaître sur le sommet du crâne, picotements, chaleur, pressions. Ne déplacez toujours pas le pôle de votre conscience. Ces énergies au sommet du crâne deviennent de plus en plus importantes jusqu'à créer une énergie lumineuse qui remplit votre tête. Vous risquez alors d'avoir des sensations d'éclairs lumineux. La sensation énergétique sur le front et au niveau du périnée s'intensifie. Il vous faut maintenir pendant une vingtaine de minutes cet état de concentration extrême sur les deux points, pendant que les énergies pénètrent par le sommet du crâne. Et lorsque l'énergie commence à devenir tellement intense que vous ressentez une douleur au niveau du troisième oeil et du périnée, vous ne polarisez plus votre conscience sur ces deux points mais uniquement sur les flashes de lumière qui arrivent derrière vos yeux clos. Vous faites alors l'expérience de l'unité et de la lumière.

Cette phase ultime peut durer quelques secondes et jusqu'à quelques heures car une fois que vous baignez dans cette lumière, le temps et l'espace ne comptent plus. C'est la lumière dont parlent les gens qui ont fait une expérience au seuil de la mort, présentée comme une expérience transcendante que les mots ne peuvent ni décrire ni expliquer. Plus aucune pensée parasite ne peut vous envahir, ce qui explique une durée parfois longue, selon les personnes et selon les jours.

LES PIERRES POSEES

8 - LE CORPS DE LUMIERE

l'activation de la shakti

a) Deux types de pierres sont nécessaires, chacun en trois exemplaires : l'octaèdre de fluorine et le diamant de Herkimer. Le premier ne sera pas bleuté comme dans des méditations précédentes, mais violet, soutenu si possible, d'une taille idéale de 4 à 5 cm selon l'axe le plus long pour l'une, de 3,5 à 4,5 cm pour l'axe le plus long des deux autres. La variété de cristal de roche appelée diamant de Herkimer se trouve dans l'état de New York, dans la région du même nom, mais aussi en France, dans la Drôme en particulier. Ce cristal a reçu le nom de diamant du fait de son éclat, peut-être supérieur à celui du quartz de Lagardette. Il est biterminé et très court. Le plus petit de vos trois diamants de Herkimer aura environ 1 cm dans l'axe le plus long, les deux autres entre 1,5 et 2,5 cm dans ce même axe. C'est une pierre assez coûteuse, il faut compter entre FF 200.- à 400.- par pierre, ainsi que FF 200.- à 400.- par octaèdre de fluorine.

b) Vous êtes allongé. Le plus gros octaèdre de fluorine est posé en contact avec le sommet du crâne (septième chakra) par l'une de ses faces et non pas par la pointe. Les deux autres sont tenus chacun dans une main, une des pointes étant directement en contact avec le centre de la main, là où se trouve le chakra de la main. Le plus petit des diamants de Herkimer est sur le front, au point du sixième chakra. Les autres sont placés aux pieds, soit en les fixant avec du scotch aux points d'acupuncture montrés sur le schéma (RI), soit en posant directement les pieds sur les

pierres, en contact avec les talons. L'énergie se diffuse de la même façon.

L'orientation du corps semble assez indifférente dans les cas de pierres posées. L'orientation tête au sud est préférable, mais nullement indispensable, au contraire des méditations précédentes.

c) Votre but est de tenter d'activer l'énergie *shakti* correspondant à l'ouverture du septième chakra, qui va permettre de constituer au fil des mois le corps de lumière ². Vous allez donc entrer en contact avec l'énergie archétypielle nommée *shakti* par les Hindous, et appelée en Occident l'Esprit saint ou encore, dans la tradition judaïque, la *shékinah*.

Ces pierres posées sont des clés mises dans une porte. La clé est bonne mais, si la porte ne veut pas s'ouvrir, elle ne s'ouvrira pas. Cela ne signifie pas que vous ne ressentirez rien durant la méditation, mais le but va bien au-delà de la méditation et de ce qu'elle peut procurer sur le moment, puisqu'il s'agit de provoquer une ouverture permanente des six centres d'énergie supérieurs qui vont permettre à cette force, qui est la force spirituelle de l'ère du Verseau, de descendre et de s'incarner en vous.

Au cours des temps et depuis l'histoire de l'Atlantide, tous les systèmes traditionnels, orientaux ou occidentaux (alchimie, yoga...), enseignent que pour évoluer l'être humain doit se purifier et entraîner à la longue, au fil des incarnations successives, la libération des énergies contenues à la base du sacrum, le feu électrique ou feu serpent, la *kundalini*. Ce mouvement va de bas en haut. Depuis le mois d'août 1987, le moment où notre galaxie est entrée sous l'influence d'une énergie spécifique qui correspond à l'ère du Verseau, qui a elle commencé en 1962, il y a eu inversion des polarités. L'évolution est maintenant rendue possible par le haut. C'est donc un mouvement descendant dans lequel l'énergie *shakti* peut s'impacter au niveau du

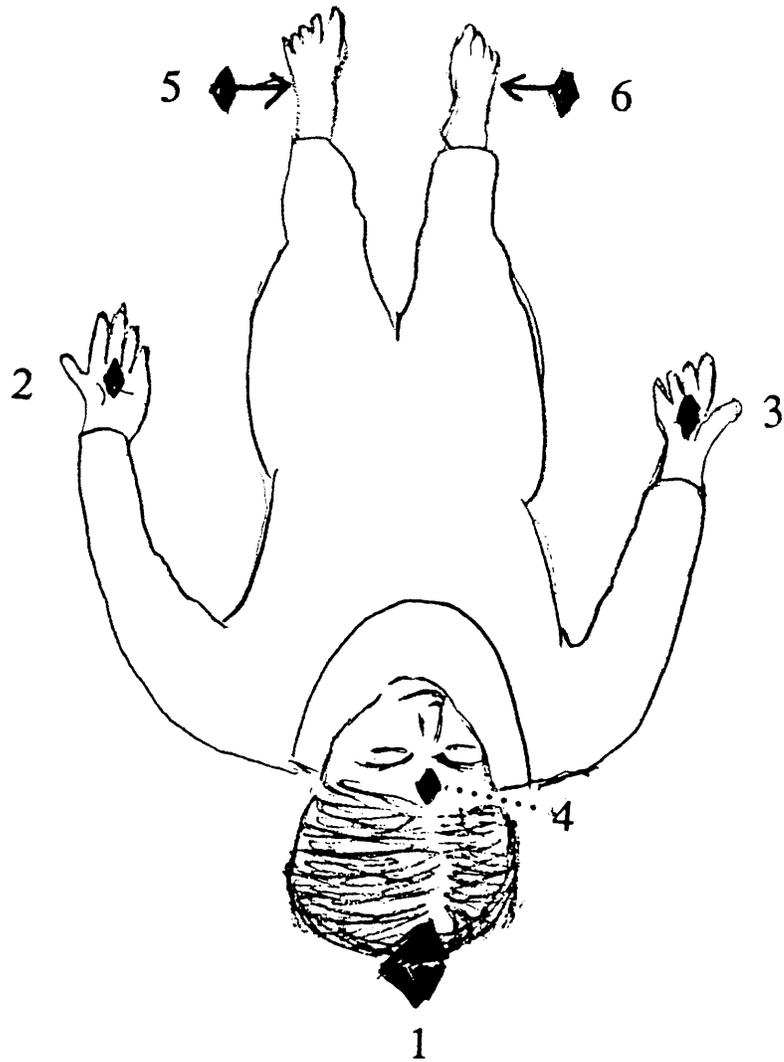
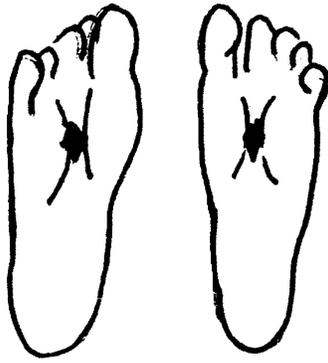
² A propos du corps de lumière, voir (du même auteur) *Contacts avec les mondes de lumière, chapitre premier.*

septième chakra et descendre au fil des semaines, mois et années le long du canal médian de la colonne vertébrale pour rejoindre et épouser le feu de la kundalini. Cette énergie shakti est inversée, préfigurant l'inversion qui doit se produire au niveau de la Terre, l'inversion des pôles ou encore au niveau de tous les règnes incarnés. Sur notre système solaire, cette énergie est relayée depuis août 1987 par le système solaire de Sirius, le soleil central de la galaxie. L'énergie shakti est déversée par l'intermédiaire de celle qui incarna la mère de Jésus, Marie, qui équivaut selon les traditions à Isis, Seth..., la Mère divine ou cosmique.

Ce protocole de pierres nous permet donc de capter, au moment de la méditation, ces énergies de type shakti qui nous environnent, baignent notre atmosphère et que nous ne captions pas toujours à l'état normal. Le but est de les ressentir et, si possible, de les intégrer.

d) Pratiquez si possible allongé, dans une position confortable, bras et jambes décroisés, dans une pièce sombre. Le moment privilégié est entre 11 heures et midi, et même si possible un dimanche, ou un vendredi, en lune montante, entre le deuxième quartier et la pleine lune.

Cette méditation peut être répétée plusieurs fois. Elle se divise en deux parties : d'abord se mettre en relaxation (par la respiration, le vide mental...) pendant un quart d'heure. La deuxième phase, quant à elle, ne doit pas excéder vingt minutes. En effet, les énergies qui vont vous pénétrer sont très puissantes et risqueraient, si vous essayiez de forcer la porte, de fausser la serrure.



1 - 2 - 3 octaèdres de fluorine

4 - 5 - 6 diamants de Herkimer

Contrairement aux autres méditations, les pierres utilisées ici n'ont pas besoin de purification car vous entrez en contact avec les énergies de l'Esprit saint et les pierres se chargeront d'une énergie en rapport avec cette expérience. Conservez donc plutôt ces pierres avec leur état vibratoire originel amplifié à chaque méditation.

Les pierres sont posées, vous êtes dans une pièce sombre, les yeux clos. Trompez votre mental en faisant comme si vous étiez en train de vous en dormir. Respirez calmement et profondément pendant un quart d'heure environ. Après cette préparation, vous commencez à sentir des vibrations, tout d'abord une intense sensation de chaleur dans les mains, qui remonte le long des bras, puis envahit toute votre poitrine. Au niveau de votre tête, vous ressentez peut-être une lourdeur à l'arrière du cerveau. Ensuite un fourmillement commence là où la pierre est posée sur le front, il a tendance à s'étaler pour rejoindre les tempes comme un bandeau. Parfois, vous éprouvez aussi un petit fourmillement au niveau des pieds, qui remonte jusque dans le bassin. Attendez que les sensations au niveau de la tête deviennent très fortes et tentez alors une visualisation. Visualisez une femme, peu importe comment vous l'imaginez, mais elle doit posséder impérativement une couronne faite de douze étoiles, une robe blanche de pureté virginale et un manteau bleu. Ses mains sont tendues vers vous et elle déverse vers vous par ses mains et son coeur des énergies dorées que vous recevez dans votre tête. Vous essayez de visualiser le plus parfaitement possible les vête-

ment de la Vierge et sa couronne. Au fur et à mesure de l'expérience et par l'aide vibratoire fournie par la pierre sur votre front, vous arriverez à visualiser de plus en plus nettement cet archétype. Les énergies deviennent très intenses au niveau de votre tête, parfois des couleurs viennent se mêler derrière vos yeux clos. Le plus souvent ces couleurs sont variées au début et, votre visualisation s'affirmant, le blanc prédomine. Quand vous arrivez à ressentir des énergies dans votre tête et à maintenir la visualisation, vous commencez à respirer amplement par le nez en imaginant d'abord que l'air que vous inspirez ne descend pas seulement dans votre ventre, mais remonte aussi dans votre tête, dans votre cerveau. Vous avez alors l'impression que votre cerveau est trop grand pour votre tête et que les os du crâne se disjoignent. Votre tête est très lourde, votre respiration très particulière. Peut-être ressentez-vous une pression au niveau des oreilles, un peu comme en avion. Au stade ultime qui est l'ouverture consacrée de ces deux centres énergétiques supérieurs, vous commencez à percevoir le nada, le chant de l'âme, un sifflement très aigu, entendu d'abord à gauche.

Si vous arrivez à ce stade, vous savez que vous avez ouvert définitivement les portes de l'initiation de la shakti. (Vous en serez convaincu lorsque deux à trois jours plus tard, vous remarquerez de petits filets de sang dans votre narine gauche.) La chaleur a envahi votre corps grâce aux octaèdres de fluorine violette dans vos mains, vous portez tout doucement votre attention sur l'arrière de votre

tête et votre nuque. Faites descendre cette lumière blanche que vous avez devant les yeux le long de la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre, d'abord jusque dans le creux de la nuque, pour ressentir le chakra laryngé en avant de votre cou qui tourne et qui vibre. Puis vous descendez et petit à petit cette lumière brillante et étincelante arrive au milieu des omoplates. Si vous arrivez à descendre les énergies à ce niveau, le chakra du coeur se met à tourner et vous frissonnez et entrez dans l'extase, une sensation d'enveloppement très particulier comme si votre corps était recouvert de voiles très fins. Vous sentez comme une caresse sur votre joue gauche, juste en avant de l'oreille. Le chakra de la clairaudience est alors activé, une main peut se faire sentir sur votre épaule gauche, vous êtes en contact avec le soleil central de Sirius, avec l'Esprit saint, l'énergie mariale. Au bout de ces vingt minutes passées à recevoir les énergies de la Mère divine, vous pouvez ouvrir doucement les yeux et surtout vous relever doucement car votre tête est très pleine et très lourde.

Important : ne dépassez jamais vingt minutes, même pour la descente des énergies dans le coeur. Si vous vous arrêtez à hauteur de la gorge, il vous faut recommencer le lendemain. Ne dépassez en aucun cas vingt minutes sinon vous risquez de faire entrer en vous des énergies qui vous brûleraient de l'intérieur. Si vous respectez parfaitement cette unique condition, vous pouvez très facilement devenir un « appelé ». C'est à vous qu'il appartiendra ensuite de poursuivre le travail de manière à ne pas vous arrêter au stade d'appelé, mais rejoindre le stade d'« élu », c'est-à

dire faire descendre l'énergie shakti jusqu'en bas de la colonne vertébrale. Si vous travaillez dans la voie du milieu, la voie du coeur, à un moment donné, très rapidement à l'époque que nous vivons, cette énergie shakti va rejoindre au bas de votre colonne vertébrale l'énergie du feu serpent. Ceci est la dernière étape de la constitution du corps de lumière. Lorsque les pierres sont posées, ne descendez jamais les énergies en dessous du milieu du dos, là où se trouve le chakra du coeur. A ce stade, la descente énergétique devra continuer sans l'aide des pierres.

9 - TRANSFERT DE CONSCIENCE DANS LE CORPS ETHERIQUE

a) Une seule pierre est nécessaire, la topaze impériale qui correspond au corps éthérique dans les cinq mouvements d'acupuncture. Elle doit être brute, sa taille peut varier entre 1 et 3-4 cm.

b) Il vous suffit de tenir la pierre dans votre main fermée, la pierre étant en contact avec la paume. Vous choisissez la main de votre côté dominant, main droite pour les droitiers, gauche pour les gauchers. Vous êtes allongé, bras et jambes décroisés, yeux fermés, si possible dans la pénombre.

c) Cette méditation vise à transférer une partie de la conscience dans le corps éthérique pour nous permettre de partir ainsi à la découverte de l'un de nos corps subtils. C'est un monde de circuits énergétiques, de couleurs, de structures, de formes. Vous aurez éventuellement la possibilité de soigner certaines parties malades du corps.

d) Quand votre conscience est transférée dans le corps éthérique, une couleur de base apparaît, le plus souvent une sorte de brouillard gris-argent lumineux, qui est la couleur du corps éthérique. Dans 15 % des cas, le corps éthérique est de couleur jaune-doré et, dans 5% des cas, de couleur bleutée. Le jaune correspond à quelqu'un qui a une démarche spirituelle sur le plan énergétique, alors que le bleu est en rapport avec un corps éthérique très puissant, mais qui ne correspond pas nécessairement à une élévation spiri-

tuelle. La couleur gris-argent n'exclut quant à elle pas la démarche spirituelle, si ce n'est que celle-ci se place sur d'autres plans de conscience que le niveau énergétique. Une fois que la conscience a la vision globale du corps éthérique, il suffit de se diriger par la pensée dans une jambe, un bras, la tête ou encore dans des viscères. Vous aurez l'occasion de constater que le foie éthérique est de couleur normale vert-verdâtre, la vésicule biliaire jaune, les reins gris brillant, la rate jaune. Les circuits d'énergie observés en périphérie du corps correspondent à des filaments de lumière, les chakras sont vus comme des tourbillons d'énergie, des traits de lumière circulaires de différentes couleurs. Couleurs pathologiques : noir = absence d'énergie, rouge vif = hypercirculation d'énergie, couleurs sombres, grises ou ternes = zones de fragilité fonctionnelle, rouge-brun = cancer sur le plan éthérique qui peut descendre ou non au niveau du plan physique. Cette couleur est évidemment à rechercher systématiquement et à faire disparaître.

Lors de l'exploration de votre propre corps éthérique, quand vous repérez une zone anormale par sa vibration, sa couleur, il vous suffit de porter votre conscience en ayant cette vision sur votre troisième oeil et de ce troisième oeil, vous visualisez, ou vous pensez, que vous envoyez une lumière soit blanche, soit dorée (choisissez la couleur qui vous semble la plus efficace) afin de restaurer la couleur initiale du viscère. Si vous ne connaissez pas cette couleur, contentez-vous d'envoyer cette lumière blanche ou dorée et vous aurez la surprise de constater que le viscère est d'abord comme baigné par une lumière très intense et redevient ensuite d'une couleur pastel lumineuse.

Cette méditation doit se faire dans un état de relaxation assez profond que vous recherchez dans la phase initiale. Ensuite, il y a mise en vibration de la pierre tenue dans la main afin de faire diffuser la vibration de la pierre dans l'ensemble du corps selon la technique exposée ci-dessous.

Vous êtes allongé, la topaze impériale dans votre main dominante. Vous commencez par fermer les yeux. Vous prenez quelques inspirations et quelques expirations profondes. A chaque inspiration vous imaginez, vous percevez et vous ressentez une lumière blanche qui pénètre par votre nez et se diffuse à l'inspiration dans tout votre corps. Au moment de l'expiration vous visualisez un brouillard gris que vous rejetez loin de vous. Ce brouillard gris représente toutes vos peurs, toutes vos appréhensions et toutes vos angoisses que vous rejetez au loin. Ensuite vous revenez à votre respiration normale. Vous portez votre attention, votre conscience sur vos doigts et vous imaginez, percevez et ressentez une merveilleuse énergie de tranquillité, de paix et de sérénité qui pénètre en même temps dans les doigts de vos deux mains et remonte doucement, lentement dans vos mains, vos poignets, vos avant-bras, vos bras, jusqu'aux épaules. Et vos doigts, vos mains, vos avant-bras, vos bras, jusqu'aux épaules, se relaxent. Cette merveilleuse énergie de tranquillité, de paix, de sérénité, pénètre dans votre poitrine et descend lentement, doucement dans votre ventre et votre bas-ventre. Et votre poitrine, votre ventre, votre bas-ventre se relaxent. Cette merveilleuse énergie de paix, de tranquillité, de sérénité descend maintenant en même temps dans vos deux cuisses, elle arrive aux genoux, continue à descendre dans les jambes, les chevilles et les pieds, jusqu'au bout des orteils. Et vos cuisses, vos genoux, vos jambes, vos chevilles, vos pieds et vos orteils se relaxent. Et

cette merveilleuse énergie de tranquillité, de paix et de sérénité arrive maintenant au bas de votre colonne vertébrale et elle remonte doucement, lentement, vertèbre après vertèbre, jusque dans le creux de la nuque. Le bas de votre colonne vertébrale et votre colonne vertébrale dans son entier, jusque dans le creux de la nuque, se relaxent. Et cette merveilleuse sensation de tranquillité, de paix et de sérénité pénètre maintenant dans votre tête, ressort en avant sur votre front, étale ses rayons sur votre visage, descend dans vos mâchoires et votre cou et votre tête. Votre front, votre visage. vos mâchoires et votre cou se relaxent. Et votre corps est maintenant parfaitement calme, parfaitement détendu, à l'aise. Votre esprit, lui, est plus conscient, plus éveillé que jamais. Cette conscience, cette attention se portent maintenant dans votre main, là où se trouve la topaze impériale. Petit à petit cette topaze impériale se met à vibrer et à pulser dans votre main, une vibration douce et légère, cristalline. Votre main endormie, relaxée ressent maintenant cette vibration de la topaze impériale et votre main se met à vibrer et à pulser, d'une pulsation douce et légère. La vibration de la topaze impériale envahit maintenant votre main, votre bras et cette vibration envahit petit à petit chacune des parties de votre corps. Sentez cette vibration douce et légère qui envahit petit à petit chacune des parties de votre corps. Devenez cristal. Devenez lumière. Et vous êtes maintenant devenu cette vibration de la topaze impériale et derrière vos yeux clos, une couleur va

apparaître, la couleur de votre corps éthérique et maintenant que cette couleur envahit votre conscience, vous déplacez votre conscience sur une région de votre corps qui ne fonctionne pas bien. Vous vous dirigez vers elle en pensée et vous apercevez la forme de cette région de votre corps. Les couleurs vous semblent différentes, une couleur anormale, une couleur de maladie. Petit à petit les images et les couleurs se précisent. Peut être qu'à l'endroit du corps sur lequel vous portez votre attention vous ressentez un petit échauffement, une petite vibration, un fourmillement. Maintenant que vous voyez cette couleur anormale, vous allez devoir effacer, gommer cette souffrance en envoyant de la lumière blanche ou dorée. Pour cela, vous restez dans cette zone pathologique, douloureuse, mais votre attention, votre conscience se portent en même temps sur votre troisième oeil, sur le front. Et là une vibration douce et légère envahit votre front. Petit à petit la vibration s'intensifie et vous allez envoyer par votre front une lumière blanche ou dorée sur cette zone pathologique. Faites-le maintenant, envoyez la lumière blanche, envoyez la lumière dorée, et réparez vous-même, effacez cette couleur de maladie. Petit à petit vous voyez cette zone de votre corps qui se restaure en lumière, qui devient plus lumineuse, d'une couleur belle, transparente. Vous parachevez le travail, vous faites que cette zone redevienne complètement lumineuse, complètement fonctionnelle. Quand votre travail est terminé, vous pouvez décider d'aller explorer par

exemple un chakra. Il vous suffit de penser au chakra que vous voulez explorer et instantanément vous allez avoir derrière vos yeux clos la vision de ce chakra avec ses pétales, sa tige de lumière centrale et les mouvements ondulatoires qui l'animent. De la même façon, il est possible qu'au niveau de l'un de ces chakras se trouve une partie privée de lumière ou encore clignotante ou encore avec des couleurs anormales. Il vous suffit là aussi de vous concentrer sur votre troisième œil et d'envoyer sur ce chakra, sur ce pétale, une lumière blanche ou dorée qui va restaurer le mouvement harmonieux du pétale et du chakra dans sa totalité. Quand vous avez terminé l'exploration de votre corps éthérique, vous sortez de la zone ou du chakra que vous explorez. A nouveau la couleur de base de votre corps éthérique vous apparaît derrière vos yeux clos. A ce moment-là, il vous faut reprendre conscience de la vibration de la topaze impériale qui parcourt votre corps. Petit à petit vous arrêtez cette vibration. Elle s'atténue et disparaît. Elle n'est plus perceptible que dans la main qui tient la topaze impériale. Vous reprenez conscience de la vibration de la topaze impériale dans votre main et petit à petit vous arrêtez par la pensée cette vibration. Et cette vibration va s'arrêter doucement, conformément à votre ordre. Avant d'ouvrir les yeux, vous comptez de 1 à 5, doucement, lentement. Au chiffre 5, vous pouvez ouvrir les yeux. Peut-être pouvez-vous déjà constater des effets, sur une douleur par exemple.

En général, pour une douleur aiguë, l'effet est instantané. S'il s'agit d'une pathologie fonctionnelle, il faut attendre quinze jours à trois semaines, le temps que la vibration éthérique que vous avez fait passer sur le viscère descende jusqu'au plan physique. Il sera parfois souhaitable de répéter cette séance deux à trois fois, avec un intervalle de huit à dix jours. En effet, si vous répétez l'expérience huit à dix jours plus tard, il arrive souvent que vous constatiez que la belle couleur obtenue à la fin de la première séance a laissé sa place à la couleur de la maladie que vous aviez vue au début. Comme pour une séance d'acupuncture ou pour l'absorption de remèdes homéopathiques, il est nécessaire de répéter l'expérience pour que celle-ci soit stable au niveau des circuits énergétiques ou des viscères éthériques.

10 - TRANSFERT DE CONSCIENCE DANS LE CORPS ASTRAL

a) Une seule pierre est nécessaire, une aigue-marine brute, éventuellement un béryl d'aigue-marine, d'une taille de 3-4 cm de long.

b) Comme dans la méditation précédente, vous êtes allongé dans une pièce sombre, sans orientation particulière, bras et jambes décroisés, la pierre tenue dans la main dominante.

c) Le but est ici de transférer la conscience dans le corps astral, encore appelé corps de désir ou corps émotionnel. Contrairement au corps éthérique, vous vous trouverez dans votre propre monde astral, aussi bien le bas que le haut astral. Une certaine forme de thérapie est là aussi passible, en particulier la suppression de certaines émotions négatives, de certaines pathologies au niveau astral qui peuvent descendre au niveau éthérique au fil des années, voire dans le corps physique. Les maladies dites psychosomatiques correspondent à ce schéma d'évolution.

d) Vous ne trouverez pas dans cette méditation de circuits énergétiques organisés. Vous serez d'abord dans une coloration qui dénotera l'état émotionnel du moment, c'est la couleur de l'aura. Voici quelques indications quant aux couleurs que vous pourrez trouver au moment de votre transfert de conscience dans le corps astral. Noir en nuage = haine, rouge avec des éclairs rouge foncé sur fond noir = colère, nuage entièrement écarlate : tempérament irascible, rouge

sang et rouge sombre = sensualité, voire sexualité exacerbée, gris = égoïsme (c'est hélas la couleur la plus répandue au niveau du corps astral), rouge-brun, gris-brun = égoïsme aussi, accompagné d'une notion d'avarice, narcissisme, gris uniforme = dépression, rose = amour non égoïste (très brillant = amour spirituel de l'humanité), orange = orgueil, ambition, jaune = intellect (jaune foncé = application de l'intellect à des buts égoïstes, jaune doré = intellectualisme avec aspirations philosophiques, voire spirituelles, or = intelligence pure), vert pomme = vitalité importante du corps astral, vert pâle lumineux = compassion, empathie, vert émeraude = ingéniosité altruiste, vert-gris = ruse, bleu, sombre ou clair = religiosité, bleu lumineux, marine ou cobalt = dévotion, idéal spirituel, bleu-violet = affection et dévotion, bleu-lilas brillant avec étoiles dorées = haute spiritualité avec les plus nobles aspirations, violet et ultra-violet = développement le plus élevé et le plus pur des facultés psychiques. Le blanc, de loin le plus rare, correspond à un être engagé sur la voie de la réalisation, qui a transcendé la troisième dimension du corps émotionnel et qui est passé dans l'amour universel christique.

Au-dessus des viscères, vous apercevrez des couleurs sans forme individualisée, contrairement aux viscères éthériques qui sont la parfaite reproduction des viscères physiques.

Il ne semble pas nécessaire ni utile de vouloir transformer la couleur de base de l'aura astrale. Si vous voyez une aura rouge-brun de colère et d'égoïsme, vous serez tenté de la transformer en lumière blanche, mais si vous refaites l'expérience une heure plus tard, vous constaterez que votre couleur de base est revenue. On peut seulement essayer d'éclaircir la couleur de base et non de la transformer.

Une thérapie émotionnelle est envisageable. Par exemple, une personne irascible qui ressent un noeud au plexus quand elle se met en colère trouvera une tache brune à cet endroit dans le corps astral. Elle aura tout intérêt à envoyer des couleurs d'apaisement, non pas pour changer la

couleur de base de l'aura, mais plutôt de cette zone précise. Le plus souvent, pour des couleurs sombres, vous emploierez le blanc ou le doré. Pour le rouge, employez plutôt du vert ou du bleu ciel. Si vous trouvez une zone grise, envoyez la meilleure couleur de thérapie, le rose brillant.

Après la phase de relaxation, comme dans la méditation précédente, vous pouvez aussi procéder de la manière suivante : pensez à quelque chose qui vous met habituellement en colère ou à une émotion négative. Imaginons une situation que vous n'aimez pas (bain de foule, bruit assourdissant...). Quand vous voyez la couleur de base de votre aura, vous pensez à cette situation négative, des couleurs perturbées apparaissent alors. Elles sont la correspondance astrale émotionnelle de ce qui passe quand vous rencontrez cette situation. Tout en restant sur cette situation, il vous suffit alors de transformer ces couleurs avec le blanc, le doré ou le rose brillant. Les résultats obtenus sont assez probants pour toutes ces peurs de la vie quotidienne, ces émotions négatives qui nous empêchent d'arriver à l'émotion ultime, l'Amour.

L'aigue-marine est dans votre main dominante et vous commencez par une phase de relaxation identique à celle qui est décrite pour la méditation précédente, en remplaçant les mots « topaze impériale » par « aigue-marine », puis vous poursuivez de la manière suivante.

Vous êtes maintenant devenu cette vibration de l'aigue-marine et derrière vos yeux clos, une couleur va apparaître, la couleur de votre corps astral, la couleur de votre aura. Vous pouvez décider de vous promener dans cette aura, depuis le haut de votre tête jusqu'aux pieds, pour observer s'il y a des zones présentant une couleur différente de la teinte de base. Essayez alors d'imaginer où se situe

cette perturbation et de sentir dans votre corps physique à quoi correspond cette tache. Puis vous essayez de la transformer en vous concentrant sur le troisième œil et en envoyant la couleur blanche, dorée ou rose brillant. Ne cherchez pas à changer la couleur de base de votre aura. Revenez ensuite à la couleur de base. Pensez alors à des situations de votre vie qui ont produit en vous des états émotionnels négatifs : peurs, privations, vexations. Si vous pensez suffisamment fort à ces situations, vous voyez apparaître derrière vos yeux clos les couleurs correspondant à cet état émotionnel. Quand vous voyez ces couleurs, envoyez une lumière rose d'amour qui permet de supprimer la correspondance émotionnelle de cet état que vous vivez dans votre conscience habituelle.

Pour sortir de cette méditation, comptez de 1 à 5 comme dans la neuvième méditation et, à 5, ouvrez les yeux, en ayant eu soin d'arrêter la vibration de l'aigle-marine.

Répétez cet exercice entre deux et cinq fois, à au moins une semaine d'intervalle. La plupart des petites phobies de la vie quotidienne, des petites peurs, des petits tracasseries seront très nettement améliorés par cette technique.

11- TRANSFERT DE CONSCIENCE DANS LE CORPS MENTAL

a) La pierre requise est un rubis brut indien, d'un diamètre de 0,5 à 2,5 cm environ.

b) Vous vous placez comme dans les deux méditations précédentes avec la pierre dans la main dominante.

c) Le but de cette méditation est de transférer la conscience dans le corps mental.

d) Il n'est plus question de couleurs ici, ni de forme du corps, ni de viscères. Quand vous explorez le corps mental, les premières choses qui arrivent à la conscience sont des symboles. Une personne qui a un cancer verra apparaître par exemple un couteau, une hache ou une lance. Nous nous trouvons donc devant des figures symboliques qui nous signifient dans un langage archétypiel le pourquoi d'une pathologie ou d'un mal-être.

Cette méditation a aussi pour but de pacifier le mental et de déboucher sur la méditation ultime, celle qui ne se sert plus de support, qui arrive à oublier le corps mental et le mental.

La seule couleur dont on puisse parler ici, celle du mental éclairé, est l'or. Vous pouvez visualiser cette couleur or pour mettre le mental au repos.

Avant de commencer cette méditation, vous devez en définir l'objectif, soit la mise au repos mental, avec l'espoir de déboucher sur la couleur or, soit traiter les figures symboliques d'un problème particulier, par exemple la mauvaise

habitude du tabac. Une fois dans cette méditation, pensez au tabac et vous verrez peut-être un cendrier, de la fumée, des cigarettes, un briquet. Toutes ces images qui arriveront les unes après les autres devront être effacées de votre mental. Pour cela, vous vous concentrez sur votre troisième œil jusqu'à ce que vous ressentiez la vibration déjà décrite et, par le troisième œil, vous envoyez une lumière blanche qui va effacer, gommer toutes les images en rapport avec le tabac. Procédez de la même façon pour n'importe quel problème de comportement mental. On peut aussi faire disparaître un problème émotionnel de l'enfance, une cicatrice énergétique liée aux parents. Il ne s'agit pas de supprimer le parent concerné, mais les scènes responsables des problèmes. Il est indispensable d'avoir choisi votre but quand vous avez terminé la phase de relaxation et que vous passez à la seconde étape. Deux méditations guidées sont donc proposées, la première pour essayer de trouver, selon l'expression de Sri Aurobindo, l'« illumination du supramental », la deuxième destinée à effacer une cicatrice énergétique mentale qui vous gêne dans la vie présente.

Le rubis est dans votre main dominante et vous commencez par une phase de relaxation identique à celle qui est décrite pour le transfert de la conscience dans le corps éthérique, en remplaçant les mots « topaze impériale » par « rubis », puis vous poursuivez de la manière suivante.

1) Une fois que la vibration du rubis est passée dans l'ensemble de votre corps, vous portez votre conscience, votre attention sur le troisième œil, jusqu'à focaliser la vibration de votre corps sur cet endroit précis. Vous commencez à penser à un soleil rougeoyant, orangé en son centre. Quand la lumière du soleil aura apparu sur votre front, vous transformez sa lumière en jaune, en un jaune

étincelant, doré. Ce jaune doré apparaît d'abord comme un point lumineux en avant de vos deux yeux. Petit à petit vous allez étendre cette couleur jaune doré sur votre corps physique, d'abord sur la tête, puis sur tout le tronc, les membres supérieurs et les membres inférieurs. Vous vous attachez à mettre les paumes des mains et les plantes des pieds dans un jaune parfait. Quand le jaune est présent sur tout votre corps, vous reportez votre conscience sur le troisième oeil. Instantanément la boule de lumière dorée est présente. Vous faites voyager ce soleil miniature sur toutes les parties de votre corps en imaginant non seulement la lumière du soleil, mais aussi sa chaleur. Vous arriverez à créer ainsi une sensation de chaleur dans votre corps. Vous faites pénétrer cette boule de soleil or dans vos viscères, dans votre cerveau, dans votre colonne vertébrale et dans tout votre corps. Ensuite vous ramenez cette boule de lumière dorée au devant du chakra du coeur, en plein milieu de la poitrine, et vous laissez cette boule de lumière dorée à quelques centimètres du chakra du coeur jusqu'à ce que vous perceviez, jusqu'à ce que vous ressentiez une douce chaleur qui inonde votre poitrine. (Quelques palpitations risquent d'apparaître à ce moment précis.) Votre respiration devient plus ample comme si votre poitrine se dilatait. Il ne vous reste plus maintenant qu'à vous maintenir dans cette lumière et dans cette chaleur jaune-doré présentes dans tout votre corps pendant quinze à vingt minutes.

Pour sortir de cette méditation, comptez de 1 à 5 comme dans la neuvième méditation et, à 5, ouvrez les yeux, en ayant eu soin d'arrêter la vibration du rubis.

2) Une fois que la vibration du rubis est complètement passée dans l'ensemble de votre corps, vous pensez à votre problème. Une succession rapide d'images apparaît derrière vos yeux clos, soit des scènes du passé, de l'enfance, soit des éléments que vous ne comprenez pas. Ces images ont une implication symbolique et analogique. Il n'est pas nécessaire de les comprendre, il vous suffit d'effacer ces images en rapport avec votre problème au niveau du corps mental. Pour ce faire, vous employez exclusivement la lumière blanche. Vous devez réussir à effacer complètement chacune des scènes. Elles se sont succédées rapidement et il vous faut ensuite les reprendre une par une et les effacer une à une. Quand toutes les images sont effacées par la lumière blanche qui sort du troisième oeil, vous pouvez essayer de repenser à ce problème du corps mental. Si vous arrivez à y repenser sans qu'aucune image mentale n'arrive à votre conscience, vous pouvez considérer qu'il a été traité de façon valable. N'oubliez jamais que, concernant une scène du passé, il n'est pas question d'effacer papa, maman, un ennemi. N'effacez pas la personne. Concentrez-vous sur votre troisième oeil et envoyez sur cette personne, impliquée dans votre problème d'aujourd'hui, une lumière blanche qui ne va pas l'effacer. Cette lumière est remplie de pensées d'amour et de pardon a

chaque personne qui vous paraît liée à vous dans ce problème mental, il vous suffit d'envoyer beaucoup d'amour, de pardon, dans cet état vibratoire particulier généré par le rubis.

Pour sortir de cette méditation, comptez de 1 à 5 comme dans la neuvième méditation et à 5, ouvrez les yeux, en ayant eu soin d'arrêter la vibration du rubis.

Comment savoir si vous avez bien envoyé la lumière blanche ? Vous avez tissé un lien karmique avec la personne en question. Si vous envoyez de l'amour réel sur cette personne, vous allez vous apercevoir que vous vous sentez vous-même inondé par cette lumière d'amour et de pardon. C'est la seule façon de vérifier que cette lumière arrive à bon port. Vous-même êtes autant responsable que la personne, quelles que soient les apparences extérieures et, en fait, c'est le lien que vous allez faire disparaître en le remplaçant par la liberté. Si la liberté procurée par l'amour brûle ce lien, votre corps se met à frissonner, à trembler. Vous aurez peut-être aussi les larmes aux yeux, des larmes de libération et non de tristesse. Plus vous envoyez cette lumière avec sincérité, plus vite elle revient sur vous-même pour vous permettre de transcender ce problème de lien mental ou karmique.

12 - ACTIVATION DE LA CLAIRVOYANCE

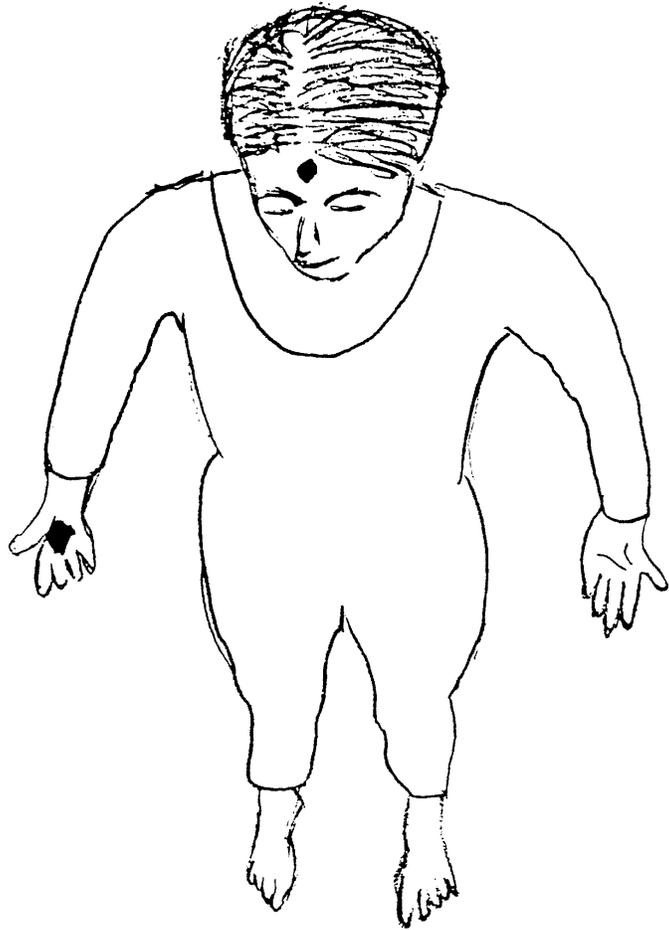
a) Cette méditation nécessite deux cristaux d'azurite, pierres relativement rares, venant pour les plus belles d'Afrique du Sud. Il vous faut trouver ces pierres en monocristaux et non pas en blocs de cristaux agglomérés, encore moins dans leur gangue. L'une doit avoir une de ses faces assez plate pour être posée sur votre front. Leur taille est de 2-3 cm (prix moyen : FF 200.- à 400.- par pierre).

b) Vous êtes allongé, bras et jambes décroisés, l'une des pierres est tenue dans la main dominante. Celle qui possède une face plate est posée en plein milieu du front, sur le centre énergétique du troisième oeil. Vous êtes dans une pièce sombre, les yeux clos.

c) Le but est ici d'activer la clairvoyance lors de la méditation et éventuellement de façon plus ou moins permanente par la suite, ce qui est peut être obtenu en répétant cette méditation. Vous pouvez pratiquer à n'importe quel moment et même plusieurs fois par jour.

Grâce à cette méditation, vous focalisez aussi la conscience au niveau du troisième oeil qui correspond à la vraie clairvoyance et non pas à la voyance astrale. C'est le centre du niveau de conscience bouddhique.

d) **Important:** ne dépassez pas trente minutes pour l'ensemble de la méditation. L'un des cristaux étant placé directement sur un centre énergétique, il faut éviter tout risque de brûlure.



Vous êtes allongé, un cristal d'azurite dans votre main dominante, le deuxième étant posé sur votre front. Commencez par prendre quelques inspirations et quelques expirations profondes et, à chaque inspiration, vous imaginez une lumière d'un bleu profond qui pénètre à l'intérieur de vos poumons et se diffuse à l'intérieur de votre corps. Vous imaginez cette lumière, vous la ressentez. A chaque expiration, vous imaginez que vous rejetez au loin une fumée rouge. Vous inspirez de la lumière bleue, vous expirez une fumée rouge. Faites cela pendant une dizaine de respirations. Puis portez votre conscience dans votre main dominante, là où se trouve la pierre, jusqu'à ressentir la vibration de l'azurite cristallisée. Dès que vous commencez à avoir cette sensation dans votre paume, amplifiez la vibration de l'azurite cristallisée. Vous lui demandez de vibrer de plus en plus fort. Petit à petit votre main se met à vibrer comme l'azurite cristallisée. Cette vibration, cette pulsation d'azurite se propage ensuite, remonte le long de votre bras, diffuse dans la poitrine, le ventre, les jambes, le bras opposé et remonte enfin vers la tête. La deuxième azurite cristallisée, sous l'action de la vibration de votre corps, se met elle aussi à vibrer. Et vous portez votre conscience sur cette azurite posée sur votre front. Une vibration part de la pierre sur votre front et s'étale vers vos tempes, fait le tour de la tête et rejoint la nuque en arrière, formant un anneau parfait autour du front, un bandeau de lumière que vous pouvez percevoir, de la couleur de l'azurite cristallisée. Vous portez

toute votre conscience, toute votre attention sur ce bandeau. Il se fait de plus en plus pressant autour de votre tête comme si deux mains appuyaient sur votre front, vos tempes et le haut de votre nuque. Tandis que la sensation s'intensifie, commencez par visualiser un carré jaune, qui se trouve à la place de l'azurite sur votre front. Vous traversez ce carré jaune et vous ressentez sa vibration dans votre tête. Le deuxième symbole apparaît déjà: une demi-lune d'un blanc laiteux et vous, conscience, vous passez à travers cette demi-lune d'un blanc laiteux en vous pénétrant de cette vibration. Vous la traversez, vous passez de l'autre côté et déjà apparaît le troisième symbole : un triangle rouge, pointe en haut. Vous allez traverser ce triangle rouge, vous baignez dans cette vibration. Traversez-le complètement et le quatrième symbole apparaît déjà : l'étoile à six branches, le sceau de Salomon, de couleur verte. Vous traversez ce double triangle entrelacé de couleur verte, traversez-le, baignez-vous de ses vibrations et déjà le cinquième symbole apparaît sous la forme d'une sphère bleue et vous, conscience, vous pénétrez la vibration de cette sphère bleue, vous la traversez complètement et là apparaît le dernier symbole une couronne, une couronne avec douze étoiles, et vous allez passer votre tête dans cette couronne à douze étoiles. Vous la posez sur votre front, au tour de votre tête. Et votre conscience est maintenant remontée au niveau vibratoire de ce troisième oeil. La sensation de bandeau s'intensifie sur votre front et vous apercevez une spirale, une spi-

rale bleutée, au centre lumineux de couleur or. Vous avez la vision de votre troisième oeil. Il est à présent complètement activé et cette spirale semble maintenant se ramasser et s'étendre telle une corne d'abondance en avant de votre front. L'oeil psychique, le phare psychique, est maintenant éveillé. Vous allez maintenant pouvoir envoyer cette conscience psychique sur un paysage que vous connaissez déjà. Le point jaune au centre de la spirale semble se dilater vers l'infini et se rend instantanément vers ce paysage que vous connaissez déjà. Il vous apparaît maintenant à l'intérieur de votre spirale, mais ce paysage vous apparaît différent de ce que vous avez vu jusqu'à présent. Les couleurs sont différentes, comme si chaque objet de ce paysage était entouré d'un rayonnement coloré. L'aura des arbres et des fleurs, des objets qui composent ce paysage vous semble comme animée. Chaque objet rayonne. L'aura de chacune des feuilles des arbres, de chaque fleur qui pourrait exister dans ce paysage, le lointain vous apparaissent comme nimbés d'une couleur très particulière. Mais déjà votre pensée se porte vers autre chose. Il vous vient maintenant l'envie de rendre visite à une personne qui vous est très proche, une personne très chère. Votre point jaune sur le troisième oeil, votre spirale bleue, se déplacent à toute vitesse et vont rendre visite à cette âme chère, à cette personne que vous aimez. Et vous la surprenez là dans son activité du moment. Encore une fois, elle ne vous apparaît pas comme d'habitude, elle vous apparaît dans son

oeuf aurique, dans ses rayonnements énergétiques subtils que d'habitude vous ne pouvez pas percevoir. Vous apercevez le rayonnement de son oeuf aurique, sa couleur, la couleur de son premier corps énergétique, son corps éthérique. Vous percevez tout cela et par votre troisième oeil vous avez l'impression maintenant de connaître ses pensées, ses émotions. Vous percevez cela en vous, vous continuez à observer cette personne que vous aimez et qui participe à votre apprentissage de manière inconsciente. Vous en profitez pour lui envoyer une pensée de lumière, une pensée d'amour. Puis vous quittez cette personne et vous reportez votre conscience sur votre front. La spirale bleutée revient à toute vitesse, accompagnée de son point central de lumière jaune-doré. Le soleil central de votre troisième oeil est maintenant juste devant votre front. Vous allez maintenant contacter les symboles de la clairvoyance, le niveau de conscience bouddhique, de l'âme spirituelle. Vous pensez à un Bouddha, un Bouddha assis en tailleur, Bouddha de pierre, de lapis-lazuli. Ce Bouddha bleu apparaît, se forme dans la spirale bleue, un Bouddha magnifique, souriant et rayonnant. Ce Bouddha bleu, le Bouddha de la Connaissance, est maintenant inscrit sur votre front et vous pensez maintenant à un oeil et l'oeil se dessine au centre de votre spirale bleue, l'oeil de la connaissance. Il se précise de plus en plus. Vous le placez maintenant dans un triangle bleu, d'un bleu métallique, et le triangle bleu pointe en haut entoure maintenant l'oeil de la connaissance. Et ce

symbole disparaît aussi maintenant à l'intérieur de votre tête, il vous pénètre complètement. Votre conscience va maintenant s'adresser télépathiquement à ceux qui ont incarné dans l'histoire de l'humanité la clairvoyance la plus totale, les dons de prophétie. Vous allez pouvoir contacter par l'intermédiaire de votre phare psychique, par la spirale et le point central solaire, le plan archétypiel, le plan de ces êtres de lumière. Vous allez pouvoir contacter leur énergie et résonner avec eux. Votre pensée se tourne vers les plus grands médiums que notre Terre ait portés et connus. Vous pensez à Edgar Cayce, au Maître Philippe de Lyon, à Marthe Robin. Vous pensez à tout mystique, tout saint dont vous auriez admiré l'oeuvre et la vie et plus loin de nous, votre attention se porte sur les grands prophètes de la Bible. Vous pensez à saint Jean, l'auteur de l'Apocalypse, vous pensez à Daniel, Ezéchiel, Jérémie, vous pensez à tous ces prophètes qui ont éclairé l'histoire de l'humanité. Vous contactez le plan de leurs énergies transcendantes et celles-ci pénètrent en vous. Quand toutes ces énergies ont pénétré en vous, que vous avez ressenti la puissance vibratoire de ces êtres de lumière, vous pouvez essayer de soumettre à votre clairvoyance un problème qui vous est propre ou un problème concernant une personne que vous voulez aider en toute liberté. Et maintenant vous allez pouvoir redescendre les portes de conscience. Vous êtes toujours centré sur votre spirale bleue avec son point jaune central et vous repassez maintenant par la sphère bleue. Vous la tra-

versez. Vous retracez de la même façon l'étoile à six branches verte, le triangle rouge, la demi-lune d'un blanc laiteux et enfin le carré jaune. Petit à petit vous reprenez conscience de la vibration sur votre front, de la vibration dans votre main. Vous allez maintenant ralentir, puis arrêter les vibrations des deux azurites cristallisées. Vous ouvrez votre main dominante et placez l'azurite cristallisée sur le chakra du coeur en posant votre main dominante par dessus. Restez ainsi pendant quelques minutes, le temps d'inscrire en vous ces vibrations, ces vibrations de clairvoyance, de l'ouverture du niveau de conscience bouddhique, énergie de clairvoyance, mais aussi énergie de compassion. Puis vous pouvez enfin ouvrir les yeux et retirer les pierres. Essayez, avant de vous lever, de focaliser votre conscience sur le troisième oeil, là où se trouvait l'azurite, pour voir si le bandeau sur votre front revient instantanément.

Après avoir répété un certain nombre de fois cette expérience (la pose des azurites avec le passage par les symboles de la clairvoyance et les symboles des centres énergétiques), vous deviendrez capable de générer l'énergie sur votre front sans l'aide des pierres. Le niveau de la clairvoyance sera alors activé en fonction des besoins.

13 - LES ANNALES AKASHIQUES

a) Les pierres requises sont deux améthystes polies, assez aplaties pour pouvoir être posées sous les talons sans les blesser, et une aiguë-marine possédant une face assez plate de manière à tenir sur le plexus solaire sans rouler.

b) Vous êtes allongé, tête au sud, pieds au nord. Les améthystes sont posées soit sous les talons, les pieds reposant dessus, soit maintenues par du scotch directement sur le point montré sur le schéma. L'aiguë-marine est placée à mi-distance entre le nombril et la pointe du sternum, sur la tige centrale de lumière du troisième chakra, plexus solaire.

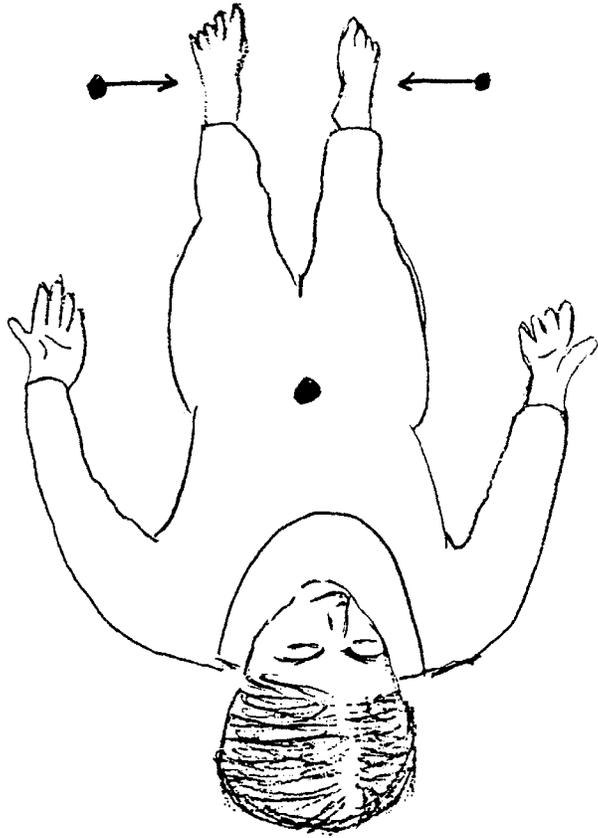
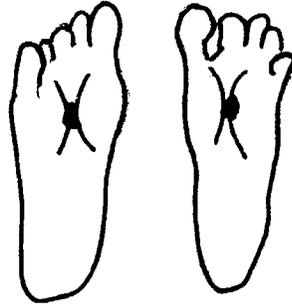
c) Cette méditation a pour but de vous faire pénétrer dans la mémoire de l'univers ou annales akashiques. C'est là que se trouve votre « livre de vie », là où sont notées toutes vos incarnations passées. C'est là aussi que se trouve la mémoire de l'humanité, ce qui explique que certains auteurs aient pu avoir accès, avec d'autres techniques bien sûr, à l'histoire de certains moments marquants de l'histoire de l'humanité, histoire de l'Atlantide ou de la vie du Christ, par exemple.

d) Lors de cette méditation, vous allez passer par certains symboles archétypiels. L'archétype est une chose, la représentation qu'en fait notre esprit en est une autre. Les archétypes que vous allez traverser avant d'accéder à la salle de lecture sont les suivants : un seuil représenté de façon extrême, la plus vibratoire et la plus authentique, par une arche

de couleur bleu métallique, la rencontre avec le guide des annales akashiques ou Adjinn, dont la forme la plus authentique est une sphère de radiance bleutée, traverser un tunnel de couleur blanche, entrer dans une pièce lumineuse jaune, le livre de vie à proprement parler. Visualiser de façon archétypielle ces cinq seuils est très difficile. C'est pour cela que, durant la méditation guidée, ces archétypes sont envisagés sous une forme sensiblement différente. L'arche sera une porte.

Chacun, selon le contenu de son imaginaire, visualise une porte différente, mais toutes ces représentations traduisent le même archétype, le fait de franchir un seuil. Le guide vous apparaîtra comme un homme, de type hindou le plus souvent, mais pas nécessairement; il sera grand, la tête recouverte par un turban ou une capuche. Le tunnel : imaginez que vous traversez un paysage ou des couloirs, c'est la notion de traversée qui compte. La pièce, une case sommaire ou une salle de château, peu importe, notre imaginaire est sous-tendu par un archétype. Le livre est ouvert, posé sur une table, mais il sera différent pour chacun, petit livre ou gros livre de type encyclopédie. Mais dans tous les cas, ce sera la même écriture composée de symboles, de figures géométriques, qui est composé de lettres de l'alphabet atlantéen, de l'alphabet hébreu, que l'on appelle passing the river, qui est un alphabet à boules céleste. Parfois aussi nous retrouvons des formes hiéroglyphiques qui peuvent ressembler à de l'araméen.

L'accès au livre de vie consiste simplement à vous asseoir devant lui et à imaginer que vous penchez la tête vers lui. Vous comptez de 1 à 5 et à 5 vous plongez dans le livre. A ce moment vous débouchez sur une de vos vies passées ou un des moments de l'histoire de l'humanité.



SUD

En pratiquant cette méditation guidée, ne vous dirigez pas vers une époque précise, n'ayez pas d'idée préconçue car souvent, la première rencontre spontanée avec une vie passée va permettre de tomber sur une vie essentielle pour la vie présente, ses difficultés et ses joies. En revanche, pour les méditations que vous ferez par la suite, il sera nécessaire de penser au préalable à l'élément de votre vie actuelle que vous voulez élucider ou encore de décider d'une époque vers laquelle vous voulez vous diriger, que cela concerne l'une de vos vies passées ou un moment de l'histoire de l'humanité.

Les pierres sont installées. Vous commencez par fermer les yeux et par prendre quelques inspirations profondes. Votre attention se porte sur vos plantes de pieds, là où se trouvent les améthystes. Une légère vibration cristalline va apparaître, envelopper vos pieds et remonter lentement dans vos chevilles, vos jambes, vos genoux, vos cuisses. Ces deux énergies vont se rejoindre dans le petit bassin en avant des organes génitaux, fusionner en une seule énergie sur la ligne médiane, remonter vers votre nombril et enfin jusqu'à l'aigüe-marine qui se trouve sur le plexus solaire. Celle-ci va à son tour se mettre à vibrer. Les vibrations des améthystes vont se marier, fusionner avec celles de l'aigüe-marine. Des picotements, une sensation de tournoiement commencent à apparaître là, sur le plexus solaire. Toute votre conscience se porte sur le plexus solaire et celui-ci se met à vibrer et à pulser, à tourner sur lui-même. Vous prenez complètement conscience de cette vibration générée par les pierres au niveau du plexus solaire. Et mainte-

nant, derrière vos yeux clos, vous imaginez une porte. Petit à petit, devant vous apparaît une porte. Vous vous approchez d'elle, vous la regardez, ses détails, sa forme, en quoi est-elle faite ? Maintenant la porte s'ouvre, ou vous l'ouvrez, et vous passez de l'autre côté. De l'autre côté, un homme habillé simplement est là pour vous accueillir. Vous observez sa tenue. A quoi sont occupées ses mains. Vous observez sa tête, son visage. Ses traits se dessinent petit à petit. Vous inclinez votre tête vers lui et vous le remerciez de vous accueillir. Il vous sourit, vous lui souriez. Déjà il se retourne et commence à marcher. Vous lui emboîtez le pas et vous le suivez. Vous allez traverser maintenant un espace particulier, un jardin, des couloirs, peu importe. Vous suivez Adjinn, vous le suivez. La traversée est magnifique, vous regardez autour de vous tout en faisant attention de ne pas perdre Adjinn et de rester bien derrière lui. Et Adjinn se dirige maintenant vers ce qui vous apparaît au loin comme une pièce, une maison. Il s'arrête maintenant devant la porte de cette pièce. Vous vous arrêtez aussi derrière lui. Maintenant il ouvre la porte et vous laisse passer devant dans la pièce. Vous rentrez dans cette pièce, vous regardez le plafond, les murs, la grandeur ou la petitesse de cette pièce, les rayonnages sur des pans de murs où sont contenus des livres. Quelque part au centre de cette pièce se trouve une table. Adjinn vous invite à vous approcher de cette table. En avançant vers elle, vous vous apercevez qu'il y a un livre ouvert et une chaise devant le livre. Vous vous asseyez à

cette table. Adjinn est à côté de la table, votre table. Il vous encourage, il est là pour vous aider, pour vous guider. Votre regard se porte maintenant sur le livre. Vous observez une écriture que vous ne connaissez pas. Vous observez aussi la taille du livre. Vous regardez avec de plus en plus d'intérêt des signes, des symboles de cette écriture. Vous savez maintenant que dans quelques instants vous allez plonger dans le livre. Ce qui vous semble pour l'instant indéchiffrable va vous paraître vivant et animé. Vous allez pénétrer dans le sanctuaire de votre livre de vie. Vous allez pénétrer dans l'une de vos vies passées. Vous comptez mentalement de 1 à 5 et à chaque chiffre que vous prononcez, vous avancez délicatement la tête vers le livre, en sachant qu'au chiffre 5 vous allez passer votre tête dans le livre. Vous allez vous sentir tiré vers le bas et vous allez plonger dans cette vie où vous avez déjà vécu. Numéro 1, avancez la tête. Numéro 2, inclinez le buste et avancez encore plus la tête. Numéro 3, les lettres se rapprochent de votre visage. Numéro 4, votre tête touche presque le livre. Numéro 5, vous plongez dans le livre. Vous plongez et une puissante sensation de chute et de tournoiement vous prend. Sans angoisse, avec légèreté, vous plongez enfin dans le livre et là des scènes de vie vous apparaissent, des paysages, des personnages. Vous êtes dans cette vie où vous avez déjà vécu et toutes les questions qui peuvent apparaître à votre conscience ont une réponse intérieure immédiate. En quel lieu vous trouvez-vous ? A quelle époque êtes-vous ? Etes-vous un

homme, êtes-vous une femme ? Quel âge avez-vous ? Observez ce que vous faisiez dans cette vie, passez en revue vingt-quatre heures de cette vie passée. Quelle était votre rôle dans la société ? Aviez-vous une famille ? Chacune de ces questions vous vient successivement à l'esprit. Entre chaque question, la réponse vous est donnée sous forme de voix intérieure, de vision, d'images, de scène. Instantanément vous comprenez tout et vous continuez à explorer librement cette vie, votre enfance, votre adolescence, l'âge mûr, la vieillesse enfin. Puis vous allez jusqu'au bout de cette vie, de quelle façon allez-vous mourir ? Revivez cette mort du passé sans angoisse, sans appréhension, la libération de l'âme du corps, la séparation de la mort. Vous continuez à explorer cette vie passée tout en sachant que quand vous voudrez la quitter, il va vous suffire de penser à ressortir du livre. Et vous remontez, vous remontez et vous vous retrouvez de nouveau assis devant le livre. Votre regard se tourne vers Adjinn. Vous le remerciez pour ce voyage qu'il vous a permis d'effectuer en sa présence vigilante. Mais déjà Adjinn vous invite à vous lever, à refermer votre livre et à ressortir de la pièce. Il vous suit. Vous franchissez le seuil de la pièce. Il referme la porte derrière vous. Il repasse de nouveau devant vous et vous retraversez cet espace que vous aviez traversé en venant, dans le sens inverse. Vous observez de nouveau tout cela et vous vous retrouvez de nouveau devant la porte, le seuil que vous aviez franchi. Adjinn vous dit au revoir. Vous lui

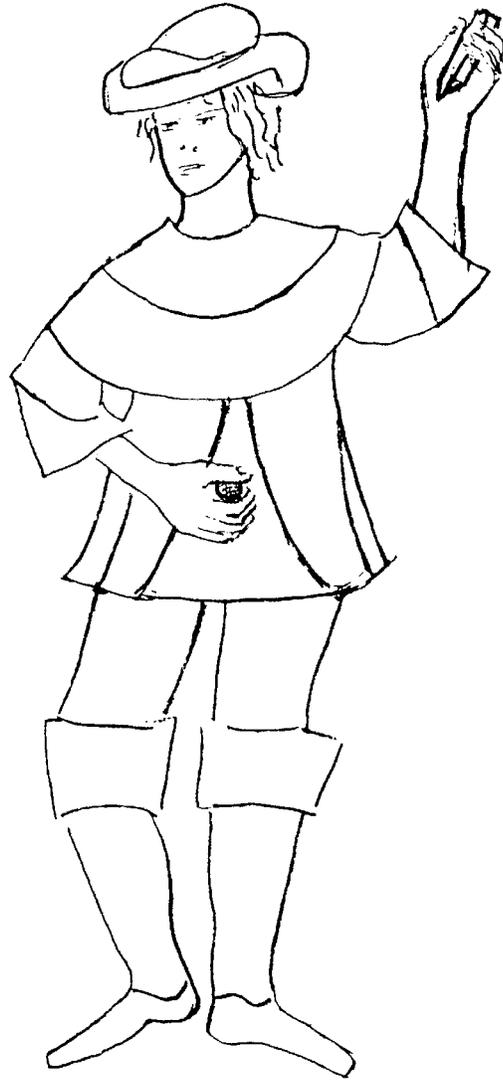
envoyez une dernière pensée d'amour et de remerciement et vous franchissez le seuil maintenant. La porte se referme. Vous reprenez de nouveau conscience de cette vibration sur votre plexus solaire, là où se trouve l'aigle-marine. Petit à petit, le plexus solaire ralentit son mouvement, sa rotation, seule persiste la vibration de l'aigle-marine. Celle-ci se calme aussi. Vous reprenez conscience des améthystes sous vos pieds et ces vibrations se calment elles aussi et disparaissent. Et vous pouvez remercier encore une fois mentalement cette mémoire akashique, ce lieu magnifique que vous avez visité et cette vie passée que vous avez eu la possibilité de voir.

14 - LE BATELEUR

ou : La roue de la vie

a) Il vous faut deux pierres : une aiguille de cristal de roche, de provenance indifférente, mais assez longue, peu importe sa pureté, et un quartz rutilé, poli sur toutes les faces. C'est une variété de cristal de roche contenant des inclusions de rutilé, le plus souvent jaune-orangé, parfois un peu plus rouge. Cette pierre doit être assez plate, évoquant une pièce de monnaie.

b) Le bateleur (arcanes n° 1 du tarot de Marseille) est un homme jeune. En l'occurrence, ici c'est vous. Vous êtes debout face au sud, les jambes légèrement écartées, les pieds formant un angle de 90 °. La jambe gauche est en avant de la droite. Le bassin n'est pas face au sud, mais un peu incliné vers le pied droit. Le bateleur tient dans sa main droite la pièce de monnaie, ici le morceau de quartz rutilé. Il est tenu entre pouce et index, la main étant ouverte, et présenté juste en avant du nombril, un peu en dessous (là où se trouve le deuxième chakra). De la main gauche, le bateleur tient la baguette magique, ici le cristal de roche, dont la pointe est dirigée vers le bas et le cul vers le ciel. Ce cristal de roche est tenu entre le pouce, tourné vers le corps, et index, majeur et annulaire, le petit doigt ne le touchant pas. Le bras gauche est levé, de manière à avoir un angle de 90 ° entre le bras et l'avant-bras et entre le bras et l'épaule. Le bateleur est légèrement déhanché du côté droit, la tête légèrement inclinée de ce côté, regardant par-dessus son épaule droite.



SUD

c) Quand vous avez recréé cette posture avec vos deux cristaux, vous allez vous sentir, par l'intermédiaire de la posture et des cristaux, investi des énergies d'incarnation, de cristallisation de la vie. Le but n'est pas ici d'induire un voyage avec un repos du mental, mais plutôt de faire participer le corps, les énergies au sens large des corps subtils au mouvement de la spirale de la vie dans l'incarnation.

d) Cette méditation se déroule en deux temps, d'abord la reproduction de la posture de façon aussi parfaite que possible. Vous attendez ainsi quelques minutes les yeux clos, jusqu'à sentir les énergies pénétrer par le haut de votre corps et descendre petit à petit en vous à la manière d'une spirale tournoyante. Le besoin de bouger les pieds va se manifester. Les pieds bougent alors et vous êtes entraîné dans un mouvement en spirale, évoquant celui des derviches tourneurs. Surtout ne résistez pas car vous risqueriez des tensions musculaires et articulaires importantes au niveau des jambes. Si possible, pratiquez, du moins la première fois, avec une personne à côté de vous afin d'éviter une chute violente qui traduirait l'entrée dans la deuxième phase de la méditation.

Le tarot de Marseille nous parle à travers ses couleurs, les objets et les personnages qui sont dans cette carte. Il nous parle aussi à travers le nom et la numérologie. L'arcane n° 1 symbolise le jeune initié, qui se trouve au début du chemin, qui est devant une table et devant lui se trouvent tous les objets de la vie, les quatre éléments. Il a en lui toutes les potentialités pour mener à bien son évolution et son initiation complète. Il symbolise l'incarnation la plus parfaite, celle qui s'incarne jusqu'en terre pour en extraire la quintessence. Chaque arcane du tarot est en rapport avec un symbolisme très précis et la posture de certains arcanes, un peu comme une posture de yoga, active en vous des énergies. Les cristaux viennent potentialiser le rôle de la pièce de monnaie et de la baguette magique.

Une fois que vous avez parfaitement reproduit la posture, vous attendez quelques minutes (*5 à 10 minutes en gé-*

néral), jusqu'à ce que vous ressentiez les premières amorces de l'énergie en spirale qui vous pénètre. Vos pieds ne doivent alors pas rester collés au sol, mais se déplacer et permettre à votre corps de tourner, de plus en plus vite, sans perdre la pièce de monnaie et la baguette magique.

Cette transe peut durer quelques minutes, jusqu'à l'arrêt brutal de ce mouvement en spirale. Vous vous laissez alors tomber et c'est à ce moment-là qu'il est préférable d'être assisté la première fois. En fait, il n'y a aucun risque lorsqu'on tombe à la suite d'une transe, le seul risque venant de la peur générée par cette chute. Vous restez dans la position dans laquelle vous êtes tombé en refermant votre main droite sur le quartz rutile. Dans votre main gauche se trouve le cristal de roche. Pendant quelques instants, vous continuez à ressentir, non plus au niveau du corps, mais de la conscience, ce tournoiement qui vous fait perdre tous vos repères spatiaux. Les yeux fermés, vous êtes incapable de définir votre position dans la pièce et la position de vos membres, de votre tronc et de votre tête.

A ce moment-là, vous imaginez une spirale rose. Cette spirale rose vient du ciel, des étoiles, et elle descend en un mouvement harmonieux jusque sur la terre, dans un paysage désertique, dans un désert de sable et de pierres, de couleur ocre. Cette spirale descend dans la terre. Vous l'observez dans son mouvement majestueux de génération, du haut vers le bas. Quand cette spirale touche le sol, le ciel semble se mettre à vibrer, son bleu devient plus intense et s'étale. Vous-même observez la modification du sol qui se prépare.

D'ocre qu'il était, il devient noir, du noir riche d'une terre très riche. Au bout de quelques minutes, les premières pousses commencent à appa-

raître, des pousses de fleurs, des pousses d'herbe. Le soleil brille de plus en plus dans le ciel et petit à petit l'énergie de cristallisation de la vie, qui a donné cette vie, permet à celle-ci de remonter vers son Créateur. Les pousses se lèvent de plus en plus, les premières fleurs éclosent sous un soleil brillant. Vous contemplez le lent retour vers l'unité de toute cette manifestation. Les brins d'herbe sont maintenant très haut, les fleurs complètement ouvertes aux rayons du soleil. Vous-même maintenant, vous pouvez vous comparer à ce mouvement de cristallisation de la vie. Vous êtes la spirale rose et cette spirale rose qui est en train de se former dans le ciel amorce un mouvement de descente vers notre planète, vers un pays, une ville, vers le lieu où vous allez descendre dans un endroit chaud, profond et liquide. Vous allez descendre au plus profond, dans le ventre de votre future maman. Votre spirale de rayons roses descend maintenant jusque dans le ventre de « maman » et là, à un moment précis, le ventre de maman reçoit une énergie fantastique, un feu puissant envahit le ventre de maman où vous attendez votre propre fécondation, votre propre génération. Vous pénétrez alors dans une boule qui vient de se former, une boule où se trouve un peu du feu qui a envahi votre mère et là vous observez l'unité, la première unité manifestée, la première cellule vivante de votre futur être. Déjà cette cellule se divise en 2, 4, 8 et elle grandit, elle grossit. Et vous êtes maintenant non plus une spirale rose, mais une conscience qui se divise, qui se fragmente petit à

petit en autant d'éléments cellulaires. Le temps passe. Il passe de plus en plus et vous avez maintenant un mois dans le ventre de maman. Une forme commence à s'agencer dans le ventre, vous baignez dans une couleur pêche, vous baignez dans les eaux matricielles. Vous êtes bien, vous continuez à grandir et à grossir. Trois mois plus tard, vous avez la forme d'un petit d'homme. Vous flottez dans le ventre de maman tout en continuant à vous développer et à vous diviser. Vous préparez votre incarnation, votre venue sur ce monde. Vous percevez, vous ressentez l'atmosphère vibratoire de votre mère qui vous porte. L'ambiance du lieu et l'ambiance de l'homme qui a généré ce feu au moment où vous avez pris contact avec le ventre de maman. Les mois et les semaines passent dans une douce quiétude. Vous voilà arrivé à votre terme, le moment où il va falloir voir la lumière du jour manifestée, le moment où vous êtes à l'étroit dans le ventre de maman. Déjà l'envie de venir au monde vous saisit, de sortir de ces eaux matricielles pour affronter la manifestation, le monde incarné. Vous vivez maintenant le moment de la sortie du ventre de maman, vous émergez maintenant à l'air libre. Là vous inspirez profondément, vous inspirez la vie et vous criez. Vous criez à la fois devant la beauté de cette vie et à cause de la séparation qui s'est accomplie en vous depuis le moment où vous étiez cette spirale rose qui descendait vers la terre. Vous savez que votre but ultime dans cette incarnation va être de retrouver cette unité, unité perdue

vo-

lontainement, mais qui doit être retrouvée dans la chair. Vous êtes un petit bébé bien au chaud dans un lit maintenant, qui commence à peine à percevoir les lumières environnantes, les traits des visages qui se penchent au-dessus du lit, de celle qui vous a porté, de celui qui a envoyé le feu à maman. Vous baignez uniquement dans un monde vibratoire, de sensations, de perceptions, un monde nouveau qu'il va vous falloir conquérir, transcender et réunifier. Vous gardez enfouie en vous malgré tout la mémoire de cette spirale rose qui est descendue du ciel, d'autres demeures de vie. Vous repensez fortement à cette spirale rose et vous la ressentez maintenant dans votre corps du présent allongé, avec les cristaux dans vos mains. La baguette magique doit vous permettre d'oeuvrer sur votre caractère, sur votre personnalité, afin de retrouver l'énergie première. La pièce de monnaie symbolise non pas l'argent mais le monde solaire, le Christ solaire, celui que vous devez transcender de la matière, de votre deuxième centre énergétique, jusqu'au front et au sommet du crâne. Cette pièce que vous tenez dans votre main, vous la posez maintenant à plat sur votre front et vous restez ainsi quelques instants à ressentir ce soleil, cette dimension ultime envahir votre tête et votre corps. Vous restez ainsi 5 à 10 minutes en vous laissant baigner par cette énergie primordiale qui envahit votre conscience et illumine votre connaissance. Vous vous laissez posséder par ses vibrations magnifiques et ensuite vous pourrez enfin ouvrir les yeux.

15 - LES PIERRES EN MÉDITATION

Ici, nous allons envisager non plus des méditations guidées par des mots, mais plutôt par les pierres que vous allez utiliser. En effet, chaque cristal peut être un support de méditation, un guide différent selon ses énergies, qui peut vous conduire à certaines portes, de votre imaginaire ou de l'inconscient collectif, ou encore vous faire remonter sur des sphères de vibrations très intenses.

La technique sera commune à toutes les pierres, qui seront bien sûr purifiées avant la première utilisation, mais qui ne nécessiteront plus de purification ensuite si vous êtes la seule personne à les utiliser. En effet, à chaque méditation elles vont s'enrichir et vous retrouverez intacte la vibration que vous y aurez laissée.

Deux manières de procéder sont possibles. La première consiste, comme dans les transferts de conscience sur les plans subtils, à tenir la pierre dans la main, à s'allonger sans orientation particulière et à laisser faire la pierre. En d'autres termes, vous vous attachez d'abord au ressenti vibratoire de la pierre dans votre main. Puis, quand votre main ressent cette vibration, vous laissez pénétrer cette sensation cristalline dans tout votre corps, jusque dans votre conscience.

La deuxième technique est un peu plus délicate. Vous posez le cristal sur un centre énergétique. L'expérience prouve que deux centres seulement se prêtent de façon constante à ce type de méditation, le quatrième le chakra cardiaque, au milieu de la poitrine, et le sixième, le troisième oeil, au milieu du front.

Les cristaux de roche

Il s'agit de la famille de cristaux la plus importante. Nous ne retenons ici que ceux possédant des propriétés méditatives éprouvées.

Le diamant de Herkimer, décrit lors de la méditation sur l'activation de la shakti, compte parmi ceux qui vibrent le plus haut au niveau de la conscience. Vous pouvez le mettre sous l'oreiller pour la nuit afin de vous rappeler vos rêves. Au bout d'un certain temps, il vous fera même faire des rêves prémonitoires. En méditation, tenez-le plutôt dans la main, il fait alors résonner plus vite vos corps subtils et vous permet d'entrer plus rapidement dans vos méditations habituelles.

Le quartz de Lagardette est comme intelligent, il semble savoir ce dont vous avez besoin pour votre développement et vos méditations. Il possède en outre une mémoire très tenace et conserve très bien l'effet de vos méditations. En méditation, au bout de deux-trois minutes, vous vous apercevrez que vous retrouvez votre méditation précédente.

Le quartz à effet fantôme, originaire en général du Brésil, présente par transparence des effets pyramidés. Il fait vibrer simultanément différents plans de conscience. En général, en méditation, on peut espérer atteindre un plan, l'astral ou le mental, supérieur si possible (corps causal). Avec ce cristal, deux, trois, voire sept plans peuvent vibrer en même temps, selon le nombre d'effets fantômes qu'il possède. L'idéal est évidemment d'avoir un cristal présentant sept effets fantômes correspondant aux sept degrés vibratoires de la conscience de l'être humain incarné. Tenez-le de préférence dans une main. Le poser sur un chakra présente des risques de brûlure.

Le quartz rose

Cette pierre était utilisée en Atlantide pour développer l'inspiration créatrice. De par sa couleur, elle travaille sur le

plan mental, essentiellement le troisième sous-plan, sous-plan émotionnel du monde mental : inspiration créatrice, exaltation de l'âme vers la beauté. Elle peut être utilisée pour visualiser des choses à créer : tableaux, musique, etc. Elle nous fait pénétrer dans un monde de douceur, où un amour non pas universel, mais manifesté et créé au niveau d'un support, est roi.

L'améthyste biterminée de Veracruz

Toutes les améthystes, essentiellement spirituelles, sont des pierres de méditation par excellence. Celle-ci possède deux pointes et provient d'une région du Mexique très chargée en vibrations. Elle excite les capacités de clairvoyance, de communication avec les mondes invisibles. C'est donc une pierre de contact, pas seulement avec les corps subtils, mais avec le corps causal ou mental planétaire, là où se trouvent les êtres de lumière, les entités spirituellement évoluées. Elle favorise aussi le contact avec les génies de la terre, de l'air, de l'eau et du feu.

L'octaèdre de fluorine violet

De par sa forme, cette pierre est en rapport avec le cosmos, l'infini. La couleur indique la spiritualité. Cette pierre favorise l'accès à la méditation sur le plan cosmique. Il n'y a plus à ce niveau-là d'anthropomorphisme, d'entités manifestées, mais surtout le cosmos et ses grands archétypes, ses grandes couleurs, ses mondes de lumière pure, ses mondes transcendants.

Le quartz de Saint-Jacques-de-Compostelle (quartz hématoïde)

Ce cristal de roche est biterminé. Il possède en lui les énergies mariales, énergies de compassion. Après quelques méditations avec lui, il vous fait ressentir ces énergies qui

se présentent sous la forme d'une lumière bleue au niveau visuel, et comme un manteau déposé sur vos épaules et vos bras au niveau vibratoire, qui vous fait frissonner, le manteau de Marie, le manteau bleu de la compassion.

Le lépidolithe, le temple atlante (mica violine, parme)

C'est une variété de mica qui était le constituant essentiel des temples atlantes. Il en faut cinq morceaux que vous placez sous votre tête, sous vos mains, sous vos pieds et vous pourrez ainsi reconstituer l'atmosphère vibratoire du temple atlante, peut-être même revivre la vie dans ce temple atlante. Les énergies atlantéennes étaient très différentes de celles d'aujourd'hui. Vous aurez l'occasion de ressentir la beauté artistique de l'Atlantide, un monde tout fait de légèreté, de poésie, mais qui ne connaissait pas encore la dimension christique de l'amour universel.

L'émeraude

C'est sur l'émeraude, qu'a été écrite la table d'Hermès Trismégiste, « ce qui est en haut est ce qui est en bas pour faire le miracle d'une seule chose ». C'est aussi dans cette émeraude qu'aurait été creusée la coupe du Graal qui recueillit le sang du Christ.

Cette émeraude est donc en rapport, lors de la méditation, avec la connaissance. Elle travaille sur le troisième chakra, plan émotionnel, mais sur le sous-plan causal. Elle représente donc une aspiration émotionnelle vers les mondes supérieurs, en particulier vers le coeur. En méditant avec cette émeraude posée sur le chakra du coeur et du front, vous découvrirez le monde de l'aspiration vers le divin.

L'aigue-marine

Cette pierre agit sur le monde astral. Elle fait résonner tous les sous-plans du monde astral, votre propre astral mais aussi le monde intermédiaire où évoluent les désincarnés, qui est visité par les personnes qui sont capables de se décorporent. En plaçant une aigue-marine sur votre front, vous aurez accès télépathiquement à ce monde astral, vous aurez la possibilité de voyager dans votre imaginaire, dans l'inconscient collectif, dans des mondes réels et imaginaires.

La géode d'améthystes

Cette variété est assez coûteuse. Il s'agit en effet d'une sorte de caverne recouverte de pointes d'améthystes. Il en existe de différentes tailles, de quelques centaines de grammes à plusieurs centaines de kilos. Il vous suffit d'en trouver une petite, mais de forme arrondie comme une véritable caverne, ouverte sur un seul côté.

Si vous méditez avec cette géode face à vous, elle vous énergétise très vite. Vous sortez de la méditation avec un regain énergétique particulièrement intense. De plus, dans cette configuration-là, l'améthyste vous renvoie à vous même, à ce que vous êtes réellement, tant au niveau de la personnalité que de l'individualité, l'âme. Méditer devant une géode d'améthystes permet de mieux se connaître, avec ses qualités, ses défauts, ses forces et ses faiblesses.

La rhodochrosite cristallisée

De couleur rouge, cette pierre est assez rare dans sa forme cristallisée. Elle est directement en affinité avec le feu électrique de la kundalini. Méditer avec cette pierre dans la main permet de pénétrer dans les profondeurs de la matière et de découvrir le feu électrique qui s'y cache. Cette méditation est très intense sur le plan vibratoire et il convient de

s'aider de la visualisation d'un magma en fusion. Elle est particulièrement appropriée pour des gens qui ont perdu l'instinct vital, qui sont d'un tempérament lymphatique. Elle est capable de redonner ce feu intérieur de l'animation de la vie.

Le jasper rouge

C'est la première porte des fondations de la Jérusalem céleste. Elle est en rapport avec l'est et le signe astrologique du Bélier. C'est le feu qui entretient la vie, le feu de compassion, de l'Esprit saint. Posée sur le chakra du coeur cette pierre réchauffe le coeur dans tous les sens du terme.

L'octaèdre de magnétite

Cette pierre permet de retrouver le sens magnétique inscrit en l'homme, la sensibilité électromagnétique, et de la développer en méditation. Cela est très utile pour les radiesthésistes et certains guérisseurs.

Le spodumène violet-rose

Cette pierre dont le nom commun est kunzite est relativement rare et assez coûteuse. En méditation, elle calme le mental. C'est une bonne aide pour les débutants.

Le diamant brut octaédrique

Le plus souvent blanc-jaunâtre, il coûte entre 200 et 400 Frcs pour une taille de 4 à 8 mm, et permet de méditer sur la lumière de la Création, du Père, de l'unité, de l'amour universel. Ne le placez pas sur le coeur car la lumière mise directement sur le coeur peut entraîner des palpitations assez violentes.