

Centre d'Études Kardem

Atelier de Méditation

Bienvenue

Les Maîtres qui, durant 38 années, ont transmis leurs connaissances au travers de Marla, souhaitent la bienvenue à tous les Êtres humains qui suivent ces concepts et les invitent à pratiquer les Méditations d'exercice intérieur qui seront publiées périodiquement.

Introduction

A partir de l'année 2005, la grande ouverture mentale et spirituelle a débuté chez les Êtres humains ; le temps d'évolution sur le troisième plan est terminé, et nous sommes sur le point de pouvoir atteindre les objectifs suivants :

- a) harmoniser la partie humaine pour récupérer et conserver la santé,
- b) réveiller les facultés latentes de l'Âme pour "voir l'autre réalité",
- c) établir le contact avec la pensée de l'Esprit pour "atteindre la sagesse ancestrale", et
- d) ressentir la présence de l'Être, pour connaître la causalité qui régit nos vies.

Au travers du cours **Aqua Sum**, dans sa première partie : **la santé pour tous**, on travaille sur les sept espaces de la partie humaine, jusqu'à atteindre en eux l'harmonie qui permet de récupérer et de conserver la santé.

Dans la seconde partie : **le réveil des facultés latentes**, on travaille sur les trois espaces de la partie transcendante. En méditation, on pratique des exercices précis, pour permettre aux facultés de l'Âme et de l'Esprit de se réveiller, en plus d'établir le contact avec la Divine Présence de notre Être.

Le cours complet, sous forme de livre, sera mis en ligne sur Internet sur le site de Medicina Integral (dans la rubrique Centre d'Études). L'information technique est transmise par Maître Kardem, et les pratiques nécessaires sont dirigés par le Grand Lama de Altaï et seront transmises sur ce même site.

La diffusion du cours Aqua Sum, sous forme de conférences s'appuyant sur des images issues du livre, est réalisée dans différentes parties du monde, par le biais de nos Instructeurs.

MÉDITATION

« L'Âme et la Conscience Ouverte »

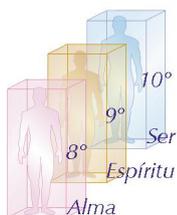
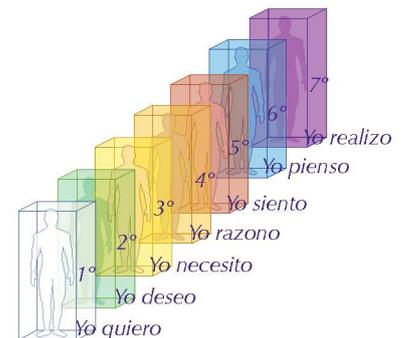
par Marla

(1^{ère} méditation du programme Aqua Sum)

INFORMATION PRÉLIMINAIRE : cette première méditation va permettre au méditant de se faire une idée du travail intérieur proposé.

Le Grand Lama Altaï nous informe que l'Être humain utilise de manière automatique ses sept espaces, en accord avec l'activité qu'il réalise. En termes généraux, durant l'état d'éveil :

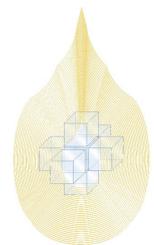
- la conscience se situe dans le **1^{er} espace**, où se manifeste le « Je veux, » pour satisfaire les besoins du corps (par exemple, l'alimentation) ;
- elle passe au **2^{ème} espace**, celui du « Je désire », pour entrer en relation avec les êtres qui nous sont chers ;
- elle se situe dans le **3^{ème} espace** pour traiter les requêtes du « J'ai besoin » ;
- la conscience se place dans le **4^{ème} espace** pour interagir grâce au « Je raisonne » ;
- elle exprime ses émotions dans le **5^{ème} espace**, laissant se manifester le « Je ressens » ;
- le niveau de conscience se déplace dans le **6^{ème} espace**, celui du « Je pense », lorsque se développe le processus de pensée ;
- il se situe dans le **7^{ème} espace**, celui du « J'accomplis », pour réaliser chaque action qui nécessite la présence du Moi volonté.



Le travail intérieur que l'on réalise dans cette première méditation consiste à situer la conscience dans le **8^{ème} espace**, dans lequel se trouve le Je Suis de l'Âme. Dans ce corps est placée la forme heptacubique constituée de plasma et qui permet la manifestation de « l'état de conscience ouverte », au travers duquel se développe l'hyper-acuité des six sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et l'intuition, pour pouvoir capter « l'autre réalité », c'est-à-dire les vibrations d'ultra-fréquence émises par la nature, et qui ne sont pas perçues au niveau de l'être humain mais seulement par les corps qui se trouvent dans nos espaces transcendants.

Dans le 8^{ème} espace, nous avons un corps subtil, sain et jeune. Au-dessus de sa tête se trouve une structure à sept cubes de bioplasma, formés chacun de sept mille milliards de micro-espaces cubiques. Durant l'évolution sur le plan humain, l'état d'ultraconscience s'est progressivement ouvert dans chaque microcube, en se manifestant comme de la lumière.

Au début du travail, le méditant place sa conscience dans le 8^{ème} espace et celle-ci s'intègre à son corps subtil ; il fait descendre la forme heptacubique au centre de sa tête et une sensation de clarté mentale s'installe, un état de compréhension élargi et de compassion. Par ce premier travail, nous allons commencer les pratiques pour amplifier ce que captent nos sens.



MÉDITATION – 1^{er} mai 2006

« L'Âme et la Conscience Ouverte »

Dans la vie quotidienne, durant l'état d'éveil, ton niveau de conscience se situe directement dans l'espace qui va correspondre à l'activité que tu es en train de développer...

C'est ainsi que, lorsque tu ressens, tu te situes dans le 5^{ème} espace, où tu gères tes émotions. Tu utilises le 6^{ème} espace lorsque tu te sers de tes pensées, pour former tes buts et tes objectifs, ce que tu désires atteindre. Tu observes ton corps, ton corps matériel, dans ton 1^{er} espace, principalement quand il attire ton attention : lorsque tu as mal, lorsque tu ressens une gêne...

Dans ces exercices, progressivement, tu apprendras à ouvrir ta conscience dans chacun de tes pas, dans chacun de tes actes... La conscience de ton corps, la conscience de ta santé, la conscience de ton alimentation, conscience de ton raisonnement, conscience de tes réponses émotionnelles, conscience et contrôle de tes pensées. La Conscience au moment de faire, d'accomplir une action, qui sera profitable aux autres ou à toi-même, sans jamais porter préjudice à qui que ce soit...

Aujourd'hui, méditant, place ta conscience dans le 8^{ème} espace : il est de couleur rose.

A cet endroit se trouve un corps, c'est le corps de l'Âme, c'est ton Âme, par conséquent c'est ton corps. Place-toi en lui et ordonne à l' « étincelle divine » qui se trouve au-dessus de ta tête de descendre à l'intérieur de celle-ci ; attends qu'elle se place au centre, pour te permettre d'entrer dans l'état de conscience ouverte...

Ici et maintenant méditant, prends conscience pleinement de ce qu'est ton Âme : un corps formé de cellules de bioplasma, qui est parfait, qui est harmonieux, juvénile ; cependant il sommeille encore. En ouvrant la conscience, l' « étincelle divine », tu te réveilles...

Fais connaissance avec ton corps, le premier de tes corps subtils... Parcours ton corps... sens ton visage... sens les bras, le buste, les jambes... Ressens-le, car tu auras à apprendre à l'utiliser...

Au travers de ton Âme, méditant, tu connaîtras l'autre réalité : celle qui t'éloigne du niveau de l'angoisse, de la souffrance et de la douleur pour te permettre d'observer, de sentir et de percevoir une nature en harmonie, et toi-même en harmonie avec la nature...

Ton corps subtil n'a plus le poids qu'il avait et que possède ta matière dense. Avec ce corps subtil, tu te déplaces vers un jardin merveilleux, rempli de fleurs. Cherche un bouquet de roses blanches, un rosier. Il te permettra de découvrir ta première faculté : **voir avec les yeux de l'Âme...**

Ce rosier est composé de plusieurs roses... : observe-les comme jamais auparavant tu n'avais observé une fleur... Observe leurs structures, respire leur arôme, perçois leur vitalité... Ressens leur vibration. Tu es si proche du rosier que vos vibrations se mélangent, et tu peux sentir ce qu'est l'harmonie, ce qu'est la beauté... Cette sensation, méditant, dans ton Âme se transforme en bonheur... Le bonheur de vivre cette expérience... Inhale son parfum...

Maintenant, concentre ton attention : écoute avec attention ce que chaque rose a à te dire... Leur vibration se projette dans ton champ aurique et les roses t'envoient leur message. C'est un message de bienvenue pour l'Âme qui aujourd'hui s'éveille... C'est un message d'harmonie... C'est ce que peut t'enseigner la fleur : comment elle prend soin de son corps, comment elle soigne son parfum, comment elle accomplit sa mission dans la vie...

Essaye de toucher les pétales d'une de ces roses, jusqu'à ce que tu puisses sentir délicatement sa texture... N'aie aucune crainte : tes mains subtiles sont délicates et ne l'abîment pas... Bien au contraire : elles lui transmettent les vibrations de ton essence.

Promène-toi dans le jardin, méditant... Il est en vérité, comme tu peux l'observer, vraiment magnifique... Déplace-toi en observant... Marche tout en écoutant... Marche en percevant les arômes de ce beau jardin...

Ressens avec douceur la force qui émane de la terre au contact de la plante de tes pieds... Ouvre tes sens, méditant. Tes pieds nus sentent avec douceur la force de la Terre Mère... Perçois les arômes... Ecoute les sons...

Aujourd'hui, tu t'éveilles à ***l'état de conscience ouverte...*** Tu es en train de voir avec les yeux de l'Âme... Tu écoutes avec les oreilles de l'Âme... Tu sens à travers tes mains... à travers la plante de tes pieds... Au travers de toute ta peau, tu ressens les vibrations en harmonie, qui te permettent de comprendre la grandeur de ***ton premier éveil...***

Du pas de marche... au pas de course... bondis... puis lévite... Elève-toi au-dessus de la cime des arbres... sans hâte, en harmonie... pour percevoir, pour sentir, pour écouter, pour voir avec d'autres yeux cette réalité... Continue à exercer tes sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher...

Quand tu le juges bon, dans ton corps subtil de l'Âme, reviens vers ta matière dense qui t'attend assise, méditant, émerveillée par ce qu'elle a vu au travers de tes yeux, par ce qu'elle a perçu au travers de tes sens...

Et l'Âme, méditant, s'incarne consciemment dans sa matière pour la remercier de son existence... pour la remercier de lui permettre d'Être... pour l'enrichir de sa présence...

L'Âme incarnée, en pleine conscience, transforme ton « ici et maintenant ». Change ta vie, méditant... Renais à l'autre réalité...

En se réunissant à la perfection, l'Âme et la matière, la partie humaine et la partie éternelle, ***commencent à former une unité en état de conscience ouvert...***

Que la Lumière de cette Conscience que tu reçois aujourd'hui de ton Âme, Lumière très pure que tu as forgée au travers de la douleur durant le plan humain... demeure en toi et illumine maintenant le sentier de ta nouvelle vie... Qu'il en soit ainsi, disent les Êtres ici présents...

Le Grand Lama de Altaï prend congé de vous et sollicite votre présence dans huit jours.

Respire profondément, et maintiens le contact avec ton Âme.

COMMENTAIRES SUR LA PREMIÈRE MÉDITATION

Le premier objectif de ce travail intérieur est pour le méditant de parvenir à abandonner la matière dense pour se placer dans son **corps subtil**, jusqu'à réussir à ce qu'il le reconnaisse comme sien, qu'il le ressente et qu'il apprenne à le bouger à volonté.

Le deuxième objectif est qu'il apprenne, en utilisant les mains du corps subtil, à diriger la forme heptacubico-plasmatique, pour la faire descendre à l'intérieur de la tête et, une fois située au centre, à ressentir ce que signifie être dans **un état de conscience ouvert**.

Dans cet état, il est possible de développer l'hyperacuité sensorielle, c'est-à-dire que la perception au travers de nos six sens (vue, ouïe, toucher, odorat, goût et intuition) s'amplifie, permettant ainsi de capter une plage de fréquences plus élevées.

Pendant cet exercice nous travaillons principalement avec le sens de la vue, pour observer sur les arbres et les fleurs des couleurs chatoyantes jamais vues auparavant, pour commencer ainsi le développement de cette faculté.

Pour parvenir au développement et au contrôle de ces facultés, il est recommandé de pratiquer chaque nouvel exercice un minimum de deux ou trois fois : une fois en groupe, et les autres en individuel, jusqu'à obtenir un résultat, avant de passer à la suivante. Il est également recommandé de réaliser ce travail en position allongée ou assise, en plaçant l'Aury sur le front.

*Nous vous informons que tout cet enseignement fait parti du cours **Aqua Sum**, enregistré sous le nom de l'auteur : María del Socorro Pérez Farfán (Marla). Il peut être utilisé comme support pour les groupes de méditation, auquel cas il est possible d'imprimer les textes et d'écouter les enregistrements audio, afin que les élèves puissent faire leurs exercices.*

Toute reproduction, ou modification, totale ou partielle à des fins commerciales est interdite.