

## Centre d'Études Kardem

Atelier de Méditation

Avant de commencer cette information, nous désirons vous informer que l'enregistrement de ces méditations se fait en direct, avec le groupe de Guadalajara. En conséquence, les sons provenant de la rue n'ont pu être évités ; nous nous en excusons, en espérant que cela ne vous dérangera pas trop.

## MÉDITATION « L'Âme et la Mer »

par Marla

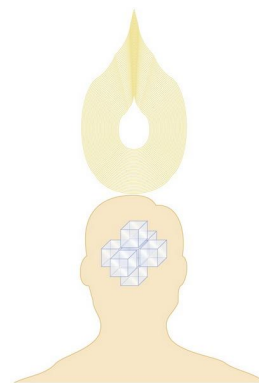
(2<sup>ème</sup> méditation du programme Aqua Sum)

**INFORMATION PRÉLIMINAIRE** sur la seconde Méditation, pour orienter le méditant sur le travail intérieur à faire.



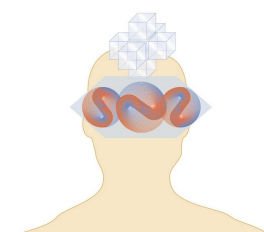
Le Méditant projette son état de conscience en dehors du 3<sup>ème</sup> corps de matière dense, pour se situer dans son 8<sup>ème</sup> corps subtil. Il le parcourt à partir du visage, pour le reconnaître, puis continue en ressentant son corps sans poids, léger, bien formé, jeune et en pleine santé.

Il prend dans ses mains la forme heptacubique, pour la placer au centre de sa tête. Cette particule est l'Âme, l'« Etincelle Divine » : c'est le siège de l'ultraconscience. Elle possède toute une série de fonctions, que nous allons progressivement découvrir et apprendre à utiliser. Dans le cas présent, le travail consiste à amplifier la perception des sens : la vue, l'ouïe et l'odorat, pour capter les vibrations d'ultra fréquences qui émanent de la nature, et commencer ainsi à connaître « l'autre réalité » qui nous entoure.



Au contact de l'Âme, le traducteur que nous avons au niveau de la tête du 8<sup>ème</sup> corps s'active, pour pouvoir interpréter les vibrations de très hautes fréquences qui émanent de la Mer ; et dans ce cas, ces vibrations sont modulées par l'Intelligence Divine, pour les convertir en messages personnalisés.

A la fin de la méditation, le Grand Lama Altaï nous conduit à Shambala, un lieu dans lequel se trouvent plusieurs Centres d'Études. Cet endroit est situé dans une vallée resplendissante, avec un microclimat qui le transforme en un véritable paradis, entouré par les chaînes de montagnes de l'Himalaya.



« **L'Âme et la Mer** »

L'Âme, en état de conscience ouverte, visite la mer. Le méditant se prépare, détend tout son corps, libère les tensions... Libère les pensées, libère les émotions et projette ta conscience humaine au huitième espace, dans le corps de ton Âme.

C'est là méditant, dans le huitième espace, que tu ressens ce corps, ton corps subtil.

Reconnais-le, observe, ressens ton visage. Ton corps y est différent, ton visage y est différent. Il est en bonne santé, il est jeune, son poids est bien plus léger. Tu t'y sens libre de la matière méditant, de la matière dense.

Prends entre tes mains la particule qui est au-dessus de ta tête, et fait la rentrer dans ta tête ; dispose-la en son centre. Ressens le changement. Tu te trouves dans un état de conscience où la clarté mentale est complète. Ressens... De la lumière jaillit à l'intérieur de ta tête. Une lumière agréable, qui se transforme en clarté mentale, qui te permet de sentir une vibration différente.

Dans cet état, allons aux Caraïbes : à la mer des Caraïbes.

Tu commences par sentir la brise d'une mer dans un climat tempéré ; en la percevant, elle remplit tout ton corps d'énergie. Inhale de la brise tous les nutriments que la mer t'apporte. Ils renforcent ton corps en s'intégrant aux courants d'énergie vitale.

Observe... Observe la mer. Tu te trouves au bord, sur le point de commencer à rentrer lentement, sans avoir à toucher le fond, sur les petites vagues, dans un processus de lévitation qui débute, tu marches sur la mer. Tu marches et tu rentres dans la baie, en ressentant la douceur du frottement des vagues qui touchent la plante de tes pieds. Tu ressens la caresse de l'eau. Continue de marcher, méditant, et au centre de la baie, observe le fond de la mer. L'eau, à tes yeux, est transparente : tu peux voir sans effort, à travers l'eau, la splendeur de la vie sous-marine qui grouille sous tes pieds.

Approche-toi au-dessus d'un récif de corail, et observe la merveilleuse netteté avec laquelle tu vois au travers de l'eau. Pour toi, l'eau est cristalline, car ce que tu perçois avec tes yeux méditant, c'est l'ultra fréquence qui irradie de toute la nature. Il n'y a pas d'interférences pour tes yeux, tu vois tout avec clarté : poissons de couleurs, tournoyant autour des coraux, des plantes aquatiques de mille couleurs, d'une beauté que tu n'avais pas encore imaginée.

Pratique l'ouverture de ta faculté olfactive, de ta faculté de vision, et presque sans imaginer, dans une réelle projection, ton corps subtil apprend à capter l'autre réalité : un monde pour toi inconnu, qu'aujourd'hui tu commences à découvrir. Et maintenant, ouvre la faculté de l'audition. Écoute... La mer émet des vibrations de manière constante et cohérente : écoute et interprète son message. Souviens-toi : au centre de ta tête, un traducteur s'occupe de percevoir les vibrations, et les transforme en messages pour toi. La mer a beaucoup de choses à te dire... Écoute-la.

L'Étincelle Divine active le traducteur qui se trouve dans ta tête. Tes oreilles captent les vibrations qui émanent de la mer, et tu commences à comprendre le message. Sans poser de questions, la mer vibre et le message arrive à toi...

Le temps se déroule pour toi différemment par rapport à celui de l'humain : quelques minutes dans la mer des Caraïbes représentent pour toi des heures de travail, de compréhension, de pratiques, d'assimilation, d'écoute de ce que la mer a à te dire. Celle-ci méditant, est la Mer des Caraïbes.

Maintenant, déplaçons-nous, et en un instant retrouvons-nous à hauteur de la Mer du Nord. Une mer agitée, rugueuse, dure, entre la Finlande, la Norvège et la Suède. La Mer du Nord se présente devant toi : elle t'impose sa force. Observe à nouveau... Pour toi, l'eau est transparente. La flore et la faune sous-marine existantes dans ces latitudes sont très différentes. Observe la différence... Apprends l'harmonie de la vie dans la Mer du Nord.

Maintenant, il y a un autre message que te donne cette mer déchaînée : écoute-le... Même dans les endroits les plus rudes, les plus durs de la nature, la vibration et ses messages contiennent une grande sagesse. Écoute-la, et apprends avec elle.

La même vibration est interprétée par chaque corps, en fonction de sa propre réalité et de ses besoins de recevoir. Ainsi, chacun accepte des messages provenant de points de vue différents. C'est Dieu, à travers la mer, qui communique avec toi. Laisse-le circuler... Ouvre ton cœur et reçois ses paroles.

Nous quittons la Mer du Nord, et en quelques instants nous sommes dans l'Himalaya. Ressens méditant... Le froid ne te blesse pas : la vibration du huitième espace que tu portes avec toi est chaude et harmonieuse. Ton état de conscience te permet, sans sentir le froid, de descendre dans une vallée merveilleuse, qui se trouve au milieu des montagnes, et que les autochtones appellent Shambala. Cela semble incroyable, au milieu des neiges éternelles, parmi les montagnes les plus hautes de la planète, en plein milieu, se trouve Shambala : un microclimat, un paradis caché aux yeux du plan humain et ouvert aux âmes qui souhaitent le visiter. Apprends le chemin méditant, car sache qu'en vérité, à cet endroit, tu trouveras une grande sagesse.

Pour aujourd'hui, observe simplement, et retourne à ton corps matériel. Entre en phase avec lui en douceur. Dans les temps à venir, nous y reviendrons, profiter et apprendre. Aujourd'hui nous sommes simplement venus observer, ouvrir l'état de conscience au centre du Paradis, dans un endroit aussi beau que Shambala, entouré d'enceintes, de palais, de temples et de jardins merveilleux, de lacs et de cascades. Ici, le climat caresse ta peau et réjouit tous tes sens.

Avec les sons du jardin de Shambala, avec les images de toute la richesse de couleurs des arbres et des fleurs, de la beauté architecturale, des palais et des temples, tu retournes vers ta matière, en sachant que tu connais déjà le chemin, et que tu seras guidé maintes fois jusqu'à ce que tu puisses par toi-même venir et profiter du Réveil de ton Âme. Utilise ton huitième corps pour ouvrir l'ultraconscience, car elle te permet de capter l'autre réalité au travers de tes sens.

À ton retour, durant la mise en phase avec ton corps, doucement, sans efforts, souviens-toi de ce que tu as vécu.

Nous remercions le Divin du réveil des Âmes. Nous remercions la présence des Êtres. Le Grand Lama de Altaï vous bénit et vous aime ; il vous donne rendez-vous dans huit jours.

## COMMENTAIRES SUR LA DEUXIÈME MÉDITATION

Le Grand Lama Altaï suggère à tous les méditants de tenir un journal dans lequel ils noteront les expériences vécues durant chaque travail intérieur, afin d'évaluer le progrès de chacun dans le développement de ses facultés cachées.

Il recommande de pratiquer la méditation une fois par semaine en groupe, et deux autres fois à la maison.

Le Centre d'Études Kardem autorise les Instructeurs à reproduire le texte de la méditation pour ceux qui le demandent.

Si tu médites à la maison en position couchée, tu peux utiliser l'Aury et l'essence Ensueño. Ce n'est cependant pas indispensable, mais l'énergie de l'Aury facilite le travail intérieur, en agissant directement sur le centre de la tête.

Ces méditations ne comportent pas de musique, mais uniquement des sons qui favorisent l'entrée dans un état vibratoire d'harmonie. De ce fait, elles peuvent être utilisées durant le programme Aqua Sum, quelque soit son type : A, B, C, D ou E .

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