

## **Méditation**

Cette leçon examine la méditation et comment elle peut affecter une personne soit pour grandir dans la spiritualité, soit pour devenir possédée par des entités négatives, car la méditation peut être une épée à deux tranchants et doit être menée avec la plus grande circonspection.

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation est un outil merveilleux, si elle est correctement utilisée, et de nombreuses personnes de la 4<sup>ème</sup> dimension la pratiquent.

Certains y sont si habiles qu'ils peuvent méditer tout le temps même lorsqu'ils dirigent leurs affaires. Ils ont appris à diviser leur pensée pour faire deux choses à la fois ; méditer et poursuivre leur vie quotidienne en même temps.

Cette compétence – car c'est une compétence – peut être pratiquée par tous, incarnés et non incarnés.

C'est une compétence difficile à apprendre, mais ceux qui peuvent le faire disent que cela apporte une grande paix car on est constamment connecté à la lumière de Dieu tout en travaillant comme si rien d'autre ne se passait dans les coulisses.

Quand je dis travailler, je ne me réfère pas aux types de travail que vous qui êtes incarnés pourriez faire.

Je fais référence au travail pour promouvoir la paix, contrôler le mal et aider les incarnés à survivre à ce que Shakespeare appelait : the slings and arrows of outrageous fortune (les frondes et les flèches de la fortune scandaleuse).

Ainsi, nous allons prendre quelques pages pour décrire les avantages et les inconvénients de la méditation, décrire à nouveau comment méditer et mentionner ce qui peut mal tourner si l'on médite de manière incorrecte. Les résultats possibles d'une mauvaise méditation sont rarement mentionnés dans les livres et articles sur la méditation, mais les dangers sont réels et tangibles et doivent donc être clairement compris par ceux qui pratiquent la méditation maintenant ou envisagent de s'y mettre.

Nous discuterons de la technique de méditation plus tard car elle est assez simple mais d'abord, je voudrais mentionner pourquoi les gens méditent, quels sont ses buts et objectifs, et discuter également des dangers d'une méditation incorrecte.

Examinons d'abord pourquoi la méditation est une bonne idée et ce qui se passe lorsque nous méditons.

Or, qu'on s'en rende compte ou non, nous sommes des êtres spirituels vivant dans un monde imaginaire.

Cela doit être expliqué et clarifié.

Comme nous l'avons souvent mentionné, l'incarnation (c'est là que vous êtes qui lisez cette leçon) n'est pas réelle.

Cela semble réel et je peux comprendre que vous qui lisez ceci êtes convaincu que c'est réel.

C'est l'imaginaire. Une image si puissante que nous tous qui la vivons sommes convaincus qu'elle est réelle.

En effet, pour survivre de manière convaincante, nous devons agir comme si c'était réel, sinon les choses vont mal tourner.

Si vous commencez à agir comme si l'incarnation n'était pas réelle, vous réaliserez rapidement que vous êtes dans un rêve que pratiquement tout le monde pense être réel et votre rêve deviendra rapidement un cauchemar. Vous vous retrouverez soit en prison, soit dans un hôpital psychiatrique.

Ainsi, lorsque nous sommes incarnés, nous devons tous suivre le courant et accepter le consensus général selon lequel l'incarnation est une réalité.

Dans l'intimité de nos foyers, cependant, nous pouvons, si nous le souhaitons, contourner pour un temps cette fausse réalité en nous reliant à notre partie spirituelle ou non physique et nous libérer pour un temps de l'illusion de l'incarnation.

La méditation le permet.

Cela nous permet de passer, métaphoriquement parlant, de la physicalité et d'atteindre notre véritable être non physique. Nous pouvons établir un lien avec l'aspect spirituel de nous qui active notre corps physique. Ce corps non physique que nous pourrions appeler le vrai nous et il vit attaché aux sphères célestes de la 4<sup>ième</sup> dimension. Ainsi, il est toujours en contact avec la paix et la solitude de cette région. Il est plus proche de la source de Dieu que ne l'est la physicalité et vit dans la lumière de Dieu.

C'est pourquoi nous méditons.

Nous quittons cette planète sombre appelée Terre et nous entrons dans une dimension supérieure où se trouve notre véritable aspect.

Ainsi, l'acte de méditer est d'entrer en contact avec notre vrai soi, qui est un corps de lumière. Il est illuminé par la lumière de Dieu que, au fur et à mesure que nous avançons dans la méditation, nous pouvons parfois voir.

Vous remarquerez si vous entrez dans une méditation profonde, que vous oubliez votre corps physique et que vous entrez dans une zone de paix totale. C'est la paix des sphères célestes.

Examinons maintenant la mauvaise façon de méditer et combien cela peut être dangereux si nous n'agissons pas correctement.

Vous savez peut-être, d'après ce que j'ai mentionné ci-dessus, que le but de la méditation est de quitter notre état physique et de se relier à notre corps ou état non physique.

Ce corps non physique est assez éloigné de la physicalité en termes de fréquence, et élever notre fréquence de celle de la physicalité à celle de notre corps non physique demande beaucoup de pratique. Nous devons faire correspondre notre fréquence à celle de notre corps non physique afin de nous relier à ce corps non physique.

Une fois que nous pouvons atteindre cet état, nous pouvons dire que nous méditons correctement et que nous sommes en sécurité.

Le problème est qu'entre notre état physique et notre état non physique, nous devons traverser les royaumes éthériques.

Beaucoup de gens pensent qu'il n'y a qu'une seule zone éthérique. Ce n'est pas le cas. La bande éthérique, qui est placée entre la physicalité et l'aura dans laquelle notre corps non physique existe, est une zone multicouche.

Il abrite également un grand nombre de créatures éthériques, certaines inoffensives et d'autres nuisibles.

J'ai mentionné que les races de fées vivent dans les royaumes éthériques.

Nous avons tendance à aimer ces charmantes créatures, mais elles sont loin d'être inoffensives. Elles peuvent influencer notre pensée de la même manière que certaines drogues, le LSD par exemple, peuvent influencer notre pensée. Cela peut être nocif émotionnellement ou même physiquement.

J'entends par là qu'ils peuvent influencer nos pensées pour ne pas remarquer, par exemple, que nous pourrions traverser une route très fréquentée, ce qui pourrait créer un accident de la route à notre détriment. Je ne veux pas dire que la race des fées nous mettrait délibérément en danger. S'ils mettent des pensées confuses dans la pensée de quelqu'un, c'est pour nous empêcher d'interférer avec eux. Ils ont peur de notre nature agressive et ne souhaitent pas que nous interférions avec eux.

En dehors des fées de toutes sortes, dans les royaumes éthériques, il y a un certain nombre d'êtres négatifs que nous ferions mieux d'éviter.

Ceux qui entrent dans les royaumes éthériques, que ce soit par dessein ou par accident, déclarent souvent avoir été accostés par des esprits négatifs qu'ils – les personnes qui entrent dans les royaumes éthériques – considèrent généralement comme quelque peu humains. Pire encore que d'être approchés par ces esprits négatifs, ils peuvent s'attacher à nous, de manière invisible, et peuvent faire des ravages dans notre vie. Une fois attachés à nous, ils sont difficiles à enlever et on nous demande souvent d'assister des personnes possédées – comme on dit – par un esprit malin.

Ce qui se passe pour attirer ces esprits négatifs, c'est que les royaumes éthériques semblent sombres. Il y a peu de soleil dans l'éthérique mais nous, les humains, si nous sommes des gens normaux ou bons, rayonnons toujours avec la lumière de Dieu à un certain degré.

Une fois que nous entrons dans l'éthérique, cette lumière est clairement visible dans l'obscurité de cette dimension. Ainsi, nous avons tendance à attirer des entités négatives, curieuses d'en savoir plus sur nous.

Dès que l'entité négative se rend compte que la personne qu'elle enquête n'a aucune protection, pour son propre amusement et son plaisir, elle nous influencera avec ses pouvoirs négatifs.

Cela peut être amusant pour eux, mais peut être catastrophique pour nous.

Personne ne devrait pratiquer la projection astrale seul. Cela finira toujours de manière catastrophique tôt ou tard.

La projection astrale, comme on l'appelle, signifie entrer dans les royaumes éthériques et ne devrait jamais être pratiquée que par ceux qui, par la vraie méditation, ont attiré des guides positifs qui accompagneront l'explorateur et le protégeront du mal.

Ces guides ont le pouvoir de chasser tout esprit négatif. Quiconque tente d'explorer les royaumes éthériques par ses propres moyens se met en grave danger.

Pourquoi est-ce que je mentionne l'éthérique ?

C'est parce que si l'on souhaite quitter la physicalité, mentalement, et explorer les sphères célestes, il faut passer l'éthérique.

En termes de fréquence, nous avons la physicalité, puis l'éthérique, puis la 4<sup>ième</sup> dimension inférieure et, enfin, la 4<sup>ième</sup> dimension supérieure.

On est obligé de faire le tour de ces royaumes avant d'arriver dans la 4<sup>ième</sup> supérieure, que vous appelez le ciel.

L'éthérique est dangereux mais la 4<sup>ème</sup> inférieure l'est beaucoup plus.

Je vais décrire brièvement comment vous saurez si vous êtes arrivé dans la 4<sup>ème</sup> dimension inférieure.

Vous arriverez dans une zone d'obscurité totale. Parce que la 4<sup>ème</sup> inférieure est habitée par des esprits totalement mauvais – des démons – la lumière de Dieu, que vous appelez la lumière du soleil, n'y brille pas. L'endroit est tout noir.

Mais bien pire, vous serez assailli par la terreur. Vous avez peut-être été effrayé par un événement dans le passé. Mais ce que je décris est une terreur totale, abjecte, qui serre le cœur. C'est une terreur qui doit être vécue pour croire.

Rien de ce qui peut nous arriver sur Terre ne peut se comparer à la terreur que l'on éprouve dans la 4<sup>ème</sup> inférieure.

Vous pouvez vous demander si l'éthérique et la 4<sup>ème</sup> inférieure sont toutes deux des zones négatives, pourquoi sont-ils d'une fréquence plus élevée que la physicalité ?

La réponse est que ces dimensions et leurs fréquences sont indépendantes, c'est-à-dire que les archanges de Dieu, lorsqu'ils ont créé ces divers lieux, ne se préoccupaient pas tant des fréquences que de la séparation des zones. Ainsi, au hasard, ils ont donné à la physicalité une certaine fréquence. Puis l'éthérique une fréquence plus élevée. Ensuite, ils ont donné à la 4<sup>ème</sup> inférieure une fréquence plus élevée, et enfin, à la 4<sup>ème</sup> supérieure une fréquence encore plus élevée.

C'est juste notre malchance, pour ainsi dire, que pour passer de la physicalité en fréquence à la 4<sup>ème</sup> supérieure, nous devons passer les fréquences entre les deux. Donc, pour s'élever de la physicalité au ciel, nous devons élever notre fréquence de notre fréquence tranquille d'incarnation jusqu'à celle de la 4<sup>ème</sup> supérieure, et pour ce faire nous devons passer par l'éthérique et la 4<sup>ème</sup> inférieure.

Quelque chose que j'aurais dû mentionner à propos de la 4<sup>ème</sup> inférieure, c'est que si vous entrez dans cette zone, vous pourriez bien voir des êtres ou des créatures.

Bien qu'il fasse noir dans la 4<sup>ème</sup> inférieure, vous pourriez ressentir plus que voir ces créatures. En fait, ils peuvent être vus car ils sont encore plus sombres que la noirceur de l'atmosphère de la 4<sup>ème</sup> inférieure.

Vous ne verrez pas plus de vrais démons puissants que vous ne verriez des anges puissants dans la 4<sup>ème</sup> supérieure.

Mais, à votre grande surprise, vous rencontrerez une variété de Djinn et diverses autres entités, et le plus surprenant de tous, vous pourriez bien voir les petites créatures robotiques que vous appelez les gris qui pilotent souvent des ovnis contrôlés par des démons.

Après vous avoir prévenu des dangers que vous pouvez rencontrer si vous méditez incorrectement, sans parler de la projection astrale, permettez-moi maintenant de vous dire comment méditer correctement.

Ce n'est pas difficile mais il y a des étapes à suivre.

Nous avons mentionné à plusieurs reprises comment méditer correctement mais, encore une fois, je vais passer en revue les étapes. Il invoque en grande partie la protection. Dans la spiritualité, si vous ne demandez pas, vous n'obtiendrez pas.

Permettez-moi donc de décrire les étapes nécessaires pour assurer une méditation sûre.

1. Choisissez un endroit pour méditer où vous êtes à l'intérieur et pouvez être seul. Cela peut être presque n'importe où mais vous devez choisir un tel endroit et toujours méditer dans ce même endroit.

Si vous le pouvez, méditez à la même heure chaque jour. En méditant, vous attirerez des guides qui vous protégeront et vous aideront, il est donc poli de méditer à la même heure chaque jour. De cette façon, ces guides seront prêts à vous aider.

2. Assurez-vous que les portes et les fenêtres de cet endroit sont fermées.

3. Asseyez-vous toujours sur la même chaise dans la même direction. Ces actes vous permettent de vous détendre sans craindre d'être dérangé.

Dites à votre famille que vous allez méditer et que vous ne souhaitez pas être dérangé.

4. Asseyez-vous sur cette chaise et détendez-vous quelques minutes pour calmer votre pensée.

5. Dites à Dieu que vous allez méditer et remerciez Dieu d'avoir envoyé ses anges pour vous surveiller pendant que vous méditez. Ne demandez pas à Dieu d'envoyer ses anges mais remerciez Dieu d'avoir envoyé ses anges. Si vous demandez, cela implique que Dieu peut ou non envoyer des anges pour vous protéger. En remerciant Dieu que les anges soient là pour vous protéger, cela dit à Dieu que vous avez confiance que ces anges sont là, invisibles, pour vous protéger.

N'utilisez pas de discours biblique fantaisiste. Dieu est votre ami, vous êtes vraiment Dieu, alors parlez à Dieu comme vous parleriez à un ami.

Vous pouvez utiliser une phrase telle que "Je vous remercie Dieu d'avoir envoyé vos anges pour monter la garde sur cette méditation et pour me protéger de toutes les influences négatives". De même, vous pouvez créer votre propre phrase si vous le souhaitez.

6. Remerciez la Grande Fraternité Blanche d'avoir envoyé des guides pour vous protéger.

Vous pouvez utiliser une phrase telle que : « Je remercie la Grande Fraternité Blanche d'avoir envoyé des guides pour me protéger et pour toute l'aide qu'ils nous apportent ; amour, soins, protection et information. Puis terminez par une phrase telle que « Au nom du père, du fils et du saint-esprit, amen. » Bien sûr, vous pouvez utiliser une invocation appropriée à votre propre religion si elle n'est pas liée au christianisme.

7. Ensuite, placez vos mains au-dessus de votre tête et déplacez-les lentement vers vos pieds, tout en imaginant que vous êtes à l'intérieur d'une sorte de coquille d'œuf que vous venez de décrire avec vos mains. Faites cela trois fois.

Vous remarquerez que vous êtes maintenant protégé par les anges de Dieu, par la Grande Fraternité Blanche et que vous êtes maintenant dans une coquille de protection. Ainsi, vous disposez de trois formes de protection et êtes en sécurité dans toutes les dimensions.

8. Vous pouvez maintenant méditer. L'acte de méditation signifie simplement calmer votre pensée et permettre à votre pensée d'aller de plus en plus profondément à l'intérieur.

Vous comprendrez cela en le faisant.

Détendez tous les muscles de votre corps, de la tête aux pieds. Vous serez surpris de voir à quel point vous êtes normalement tendu. Laissez aller toute cette tension.

Asseyez-vous tranquillement, en silence, en essayant de calmer votre pensée pendant environ quinze minutes. Quinze minutes, si elles sont pratiquées quotidiennement à la même heure, suffisent amplement.

9. Lorsque vous arrivez à la fin de votre méditation, envoyez aux autres, avec votre pensée, l'amour que vous avez reçu de Dieu pendant votre méditation. Cela peut être des

personnes malades, des politiciens ou simplement du monde entier. Il est important d'envoyer cet amour aux autres. Si vous n'envoyez pas votre amour aux autres, il reste avec vous et s'arrête là. Si vous l'envoyez de votre part, vous êtes béni par la puissance de Dieu, et cette puissance se répand et bénit les autres.

10. Ensuite, commencez à revenir à votre état normal.

Répétez les mouvements de la coquille d'œuf trois fois de plus, mais en visualisant que vous retirez la coquille d'œuf protectrice.

11. Enfin, remerciez Dieu que ses anges aient veillé sur vous. Remerciez la Grande Fraternité Blanche d'avoir été protégée par eux et votre méditation est terminée.

Vous vous demandez peut-être ce que la Grande Fraternité Blanche a à voir avec vous ? La réponse est que la Grande Fraternité Blanche est prête et disposée à aider n'importe qui de toutes les manières possibles. Si vous leur demandez de vous protéger pendant votre méditation, ils enverront des gardes entraînés pour vous protéger. Cela fait partie du service que la Grande Fraternité Blanche offre à tous. Vous ne verrez pas la Grande Fraternité Blanche mais ils seront là pour aider les anges de Dieu à vous protéger dans toutes les dimensions.

Lorsque vous avez terminé vos remerciements à Dieu et à la Grande Fraternité Blanche, terminez par « Au nom du père, du fils et du Saint-Esprit, amen » ou l'équivalent dans votre religion.

Ensuite, vous avez terminé. Essayez de revenir à la même heure tous les jours.

C'est ainsi qu'il faut méditer. C'est le système qui a été utilisé pendant des siècles dans la 4<sup>ème</sup> dimension supérieure. Cela fonctionne pour nous et nous vous donnons cette technique simple en sachant qu'elle fonctionnera aussi pour vous.

La méditation augmentera votre fréquence personnelle. Comme tout est un, la fréquence de tout le monde et de tout va augmenter.

C'est ainsi que, collectivement, nous rétablirons la paix sur Terre et dans toutes les dimensions.