

## **Méditation guidée avec bols de cristal au Temple Cristal de la Guérison à Mont Shasta (dans la nature)**

La méditation est tellement purifiante pour nous car c'est de revenir dans le *moment présent, être vraiment présent* dans le moment pour ressentir ce qui se passe dans notre cœur, dans notre corps...et si vous êtes assez calme....vous pouvez ressentir jusqu'à l'inconscient. Et maintenant ces émotions peuvent se faire libérer car vous avez arrêté l'activité et vous êtes assez présent pour les accueillir à votre conscience avec un cœur ouvert....Demandez-vous, qu'est-ce que je ressens dans le moment? Est-ce qu'il y a un lien à ce que j'ai vécu la semaine passée? Beaucoup de fois, vos guides et votre Grande Présence Je Suis remontent des émotions ou pensées à votre conscience juste avant une méditation ou guérison que vous avez planifiée pour vous aider à mieux savoir sur quoi vous devez placer votre intention pour la guérison et comment formuler votre demande de guérison.

La demande est importante parce que nous avons le lâcher-prise ici, nos guides et maîtres ascensionnés n'ont pas le droit de faire des choses pour nous si nous n'avons pas émis l'intention; si on ne l'a pas demandé. Nous sommes les créateurs de notre vie, ils n'ont pas le droit de créer notre vie pour nous. Tout vient de l'intérieur de nous, il faut connecter à l'intention de notre cœur, l'exprimer et c'est ce qui dirige l'univers pour qu'il puisse combler notre demande et dire : "*Oui, je suis ce que je veut, je m'ouvre à ça, et j'ancre cette énergie ou cette qualité-là.*" Mais il faut indiquer notre intention, il faut dire : "*Oui " à la vie et à la création, Je Suis ceci et cela...et ainsi soit t'il.* L'Univers va le créer pour toi (s'il n'est pas créé aussitôt que tu le dit) et cela prend de la patience et de la diligence car des fois, il y avait beaucoup de résistance en vous à recevoir ce que vous désirez.

Ou des fois nous disons : "*Oui, Oui, je le fais tout le temps*".... mais on ne le fait pas vraiment, nous ne sommes pas tout le temps assez diligents et assez présent pour reconnaître que ces intentions, nous les plaçons avec chaque pensée, à chaque moment où nous réagissons à une situation et quand nous formons une *perception* d'un événement dans votre vie. Vous décidez dans ce moment, qui suis-je ? face à cet événement....et ce que vous décidez dans ce moment créer votre vie et ce qui vous pensez être dans votre vie...et ainsi tous les situations de votre vie.

Il faut vraiment faire comme un cérémonial et de prendre le temps de bien faire cette intériorisation et ce discours avec votre **Grande Présence Je Suis**, votre **Soi Supérieur**.

Nous allons faire maintenant une petite méditation guidée de 10 à 15 minutes et vous allez avoir ensuite du temps à rester calme et à ressentir et aussi vraiment ancrer les énergies.

Nous allons faire l'exercice de ce rendre au Temple de Cristal de la Guérison (à Telos dans la 5<sup>ème</sup> dimension) mais situé dans la nature du Mont Shasta (ou est situé ce temple dans la 3<sup>ème</sup> dimension). Alors, prenez des grandes respirations et ressentez les vibrations de la Mère Terre sous vos pieds, respirez tous les vitamines et énergie vitale de la Mère Terre tout en ressentant ou en visualisant que vous marchez sur ce beau sentier dans la Nature, dans le plein air du Mont-Shasta.

C'est une belle journée ensoleillée. Vous ressentez les rayons du soleil très doux sur votre peau. Il y a des oiseaux tout autour, des oiseaux magiques qui marchent sur ce sentier avec toi; il y a des petits écureuils aussi, il y a toujours beaucoup d'écureuils sur le Mont Shasta. Dans leurs cœurs, ces êtres rayonnent la simplicité et l'innocence de la joie pure pour tous ceux qui respirent le même air qu'eux.

En commençant cette petite marche, vous voyez à votre gauche un petit ruisseau avec de l'eau pure, pure, et cristalline. Cette eau descend, elle circule du Cœur du Mont-Shasta..... et vous la ressentez maintenant à côté de vous.....fluide et pure. Prenez un moment pour respirer cette belle eau; respirez-là dans votre cœur ! Laissez cette belle eau se déverser dans tous les atomes de votre corps émotionnel, respirez la clarté de cette eau, la pureté. (son des bols.....)

Vous pouvez faire ici de grandes respirations et imaginer que cette eau pure se déverse dans vos poumons aussi – pour une grande purification de vos poumons (...*on entend Nancy qui exprime un long A.....! A.....!* pour laisser aller tous ce qu'il peut y être...et continuer à masser vos poumons avec cet amour pur....

Et votre cœur répond et s'ouvre, prend de l'expansion de plus en plus. Bien laisser cette eau se déverser dans les coins de votre cœur qui n'avaient pas ressenti cette eau pure....cet Amour pur auparavant. (son des bols.....)

Eh maintenant vous voyez devant vous un petit oiseau bleu; il vous regarde et vous le ressentez avec beaucoup de joie ! Par intuition, vous décidez de le suivre (son des bols.....) car il vole d'arbre en arbre, devant vous, en vous montrant le chemin.

Maintenant vous voyez devant vous un petit pont en bois et en marchant sur ce petit pont, vous ressentez l'eau en dessous du petit pont ; l'eau qui coule, qui se déverse et qui coule du Cœur du Mont-Shasta. Accueillez cette eau qui se déverse dans votre cœur et maintenant dans votre corps mental...laissez la pureté de cette eau, la clarté et la simplicité de cette essence se déverser dans tout votre corps mental (son .....

Vous voyez maintenant que le petit oiseau vous a amené à une belle place, une place qui forme comme un cercle intime avec des arbres qui l'entoure...ressentez toujours la présence de ce ruisseau qui semble couler, avec cette eau pure, tout autour de ce cercle. Vous voyez qu'il y a un beau banc naturel en avant de vous avec une belle grande roche, très, très confortable, pour vous asseoir dessus. (son des bols.....)

Il y a des rayons de soleil maintenant qui prennent contact avec votre cœur et dans ces rayons de soleil vous apercevez la Flamme Verte de Guérison, cette Flamme de Purification ! Ouvrez votre cœur à cette Flamme de Purification de Vie, toute lumineuse et magique.....ouvrez et respirez cette flamme verte émeraude infusé des rayons de soleil. (son des bols.....)

Et comme vos cœurs s'ouvrent grand à cette vibration pur..... cette belle Flamme (son des vols.....) laissez votre cœur *vibrer* de cette Flamme Vert Émeraude, les énergies de l'Amour Inconditionnel, (son .....) de la Liberté et joie de la Nature. La Joie pure

de la Nature est tout autour de vous, ressentez cette énergie qui est tout autour de vous dans cet endroit, dans la Nature au Mont-Shasta.

Respirez aussi la joie des petits oiseaux, des écureuils, des arbres tout autour de vous...de la Mère Terre en dessous de vos pieds, des belles fleurs, de l'eau pure qui se déverse tout autour de vous.

Ouvrez tous vos cellules à cet Amour Pur. (son des bols.....)

Respirez la vibration de cet endroit sacré : la vibration de la Joie et de l'Amour du Mont-Shasta. (son des bols.....)

Nous allons maintenant chanter pour chacun des chakras :

### **On commence par le 1<sup>er</sup> chakra :**

nous allons faire le son **Huh** ici, c'est comme un "**H**" : nous allons le faire 3 - 4 fois. Imaginez que la Lumière entre dans votre 1<sup>er</sup> chakra et dans toutes vos racines.

On va prononcer le **Huh** - 3 fois. - **Huh.....! Huh.....! Huh.....!**

Imaginez ou ressentez que les racines de votre 1<sup>er</sup> chakra prennent de l'expansion et pénètrent profondément dans la Terre avec de la joie et ressentez l'énergie et la majesté de tous les arbres autour de vous. (son des bols.....)

### **Nous montons maintenant au 2<sup>ème</sup> chakra :**

le son que nous allons faire ici est le "**OU**" - 3 - 4 fois. Nous allons faire le **OU** ensemble :

- **OU.....! OU.....! OU.....!**

Vous pouvez imaginer ici dans votre 2<sup>ème</sup> chakra c'est comme une belle fleur qui s'ouvre et visualisez ou ressentez aussi cette belle eau pure qui se déverse dans votre 2<sup>ème</sup> chakra. (son des bols.....) 11.17....pour une purification des émotions ici.

### **Nous montons maintenant au 3<sup>e</sup> chakra :**

Nous allons faire le son ici "**O**" x 3 fois. - **O.....! O.....! O.....!**

Respirez ce feu qui brûle dans votre Plexus Solaire et qui prend de l'expansion.

Pour bien vibrer l'énergie ici, ouvrir chaque vortex de votre 3<sup>ème</sup> chakra. (son des bols.....)

### **Nous montons maintenant au chakra du Cœur :**

Nous allons faire x 3 fois "A" x 3 fois. - A.....! A.....! A.....!

Ouvrez votre cœur grand une fois de plus à la joie de cet endroit..... la joie du chant des petits oiseaux, du soleil et du ruisseau.....Imaginez que de votre cœur, il y a une corde ombilicale qui vous connecte au Mont-Shasta, cette grande Déesse, et à toute votre famille Télôsienne....et à votre *Grande Présence Je Suis*.

Continuez à laisser cette joie pénétrer votre cœur...laisser la dissoudre toute négativité qu'il pourrait y avoir ici. (son des bols.....)

### **Et maintenant, nous montons au chakra de la gorge :**

Faire maintenant le son "i" 3 fois, ensemble. : i.....! i.....! i.....!

Vous pourrez ressentir ou visualiser ici comme une belle Flamme Bleue très pure et très claire, comme un laser et très cristal qui peut aider votre chakra de la gorge à prendre de l'expansion. Vous pouvez même visualiser le Maître Adama ici, qui dirige toute l'Amour de cette belle Flamme Bleue dans votre chakra de la gorge. (son des bols.....)

Maintenant il y a un chant que j'ai été dirigé à faire récemment :

C'est un chant au nom de "Adama" maintenant voyez les trois "A" "A" "A"

C'est un chant qui peut t'aider à monter et à pénétrer plus profondément dans ton cœur et en marchant ton propre chemin à chaque jour, il peut t'aider à te recentrer dans ton cœur avec une joie profonde.

Alors, avec chaque marche de ce chemin spirituel que vous prenez à chaque jour et/ou quand vous avez besoin d'une aide, de l'amour ou de la joie, ou bien marcher ce chemin avec plus de joie, vous pouvez appeler "Adama" et chanter son nom (le son) : « "A" ... " DA" ... " MA" ... ».

Vous voyez, c'est comme le « A...DA...et le MA... ». Avec chaque syllabe, nous montons en ton (plus haut)...c'est comme nous montions les 3 marches du cœur : A ! DA ! MA !

Le MA, c'est le parent, c'est notre parent intérieur : le MA = la Mère Divine/le Père Divin (et aussi notre Père/Mère Adama sur un haut niveau).

Alors, nous allons chanter le « A - DA - MA » ici x 3 - 4 fois, ensemble :

**A.....! DA.....! MA.....! A.....! DA.....! MA.....!**

Alors, vous pouvez l'appeler et faire ce chant quand vous voulez être soulevé dans l'Amour.... pour que votre cœur puisse bien apercevoir l'Amour....L'amour qui est dans votre cœur et qui est

tout autour de vous..... et que *vous êtes* Amour.....et pour vous aider à revenir à la Maison de votre Cœur, à la Maison de votre Être. (son des bols.....)

**Nous allons monter, une fois de plus, vers le 3<sup>e</sup> Œil :**

Ici, nous allons chanter le "AYE" x 3 fois, ensemble.

**AYE.....! AYE.....! AYE.....!**

Mettons l'intention ici de la clarté, de la paix et de la sagesse.

**Nous montons maintenant au Chakra Coronel :**

et x 3 fois, nous allons prononcer le "OM" ensemble avec l'intention que cette vibration illumine notre être en entier.

**OM.....! OM.....! OM.....!**

Et maintenant vous apercevez que le siège fait de roche là où vous êtes assis dessus, comme par magie, est devenu un beau lit de cristal....et on s'étend dessus.

Maintenant, prenez les mains de votre "*Grande Présence Je Suis*" ...avec l'intention que vous être prêt pour recevoir un soin avec session de méditation au Temple Cristal de la Guérison à Telos. Je vais jouer les bols pour les prochaines 10 minutes pendant que vous recevez.

Mais, avant ceci, prenez une minute pour bien transmettre vos intentions de guérison sur les plans physique, émotionnel et mental.....Et maintenant, vos guides Télosiens et votre propre équipe de médecins de lumière au Temple de la Guérison commencent à faire un travail énergétique sur toi. Prenez un moment pour bien recevoir leurs énergies et sachez que vous pouvez retourner à ce Temple quand vous méditez chez-vous, dans votre lit ou en méditation de groupe.  
(son des bols, petite méditation sonore.....)

Et maintenant, prenons une dernière respiration ici et disons un grand « **MERCI !** » à nos médecins de Lumière en leurs envoyant des vagues et des vagues de gratitude pour tout l'amour que nous avons reçu.

Nous allons prendre un moment pour revenir dans le moment présent, dans cette salle, dans nos corps physiques et sièges et nous allons continuer avec la canalisation de Denise.

Et sachez que vous pouvez retourner en tout temps au Temple Cristal de la Guérison à Telos. Il suffit simplement de faire la demande du cœur avec une intention pure et dédié pour votre guérison et votre cheminement spirituel. Demandés que vos guides spirituels vous accompagnent. Quand vous serez prêts, ouvrez vos yeux et nous allons continuer.