



L'Équilibre



Méditation sur l'eau – Métatron selon le texte sur l'Atlantide

Détendez-vous, installez-vous confortablement où vous sentez bien, dans le silence de vous-même et dans le silence de la Terre. Prenez un verre d'eau près de vous si vous n'êtes pas naturellement au bord de l'eau.

Prenez de grandes respirations... Inspirez avec le nez, expirez avec la bouche.....

Concentrez-vous sur cette eau qui est près de vous... Laissez vous imprégner par les différentes sensations que vous apporte cette eau... Sentez que vous la respirez. Vos poumons sont tout à fait capable en ce moment de respirer cette eau..... Ressentez cette eau qui entre dans votre nez et descends dans votre larynx... votre trachée... vos bronches et vos poumons...Sentez cette eau qui part de vos poumons et va dans vos veines, dans le sang... cette eau remplace l'oxygène dans votre corps... Ressentez donc cette eau aller dans vos veines..... vos muscles.....vos os..... vos articulations.....vos organes.....votre peau.....

Elle fait tout un circuit dans votre corps, pour le nettoyer, le purifier... Si cette eau arrive dans une partie douloureuse de votre corps, laissez-là plus longtemps à cet endroit..... Sentez-là chauffer... bouillir... à cet endroit de votre corps... Sentez que cette eau vous soigne, fait disparaître votre douleur.....

Vous pouvez faire ce soin avec l'eau également pour une émotion. Dans ce cas vous vous concentrez sur une émotion désagréable.....pensez aux paroles...aux images... aux sensations physiques... qui ont créé cette émotion.....
Entrez-y profondément... connectez-vous à cette émotion et à tout ce qu'elle dégage...

Voyez maintenant une grosse rivière, un fleuve. Voyez la puissance de cette eau, regardez ce grand fleuve, Sentez son odeur, sa force, sa fraîcheur, sa connexion divine, et laissez ce grand fleuve déferler en vous, dans cette émotion qui vous est pénible. Elle ensevelit tout. Elle balaye tout sur son passage. Le fleuve recouvre tout de son eau purificatrice, nettoyante, revitalisante, énergisante, lumineuse.....

Sentez cette impression de grand bonheur qui vous traverse, sentez cette nouvelle force en vous, cette pureté, cette légèreté qui est très présente, très dense, qui a un certain poids agréable, comme un ballon gonflé à l'hélium qui a envie de monter dans le ciel, mais qui est retenu par une ficelle, pour ne pas qu'il s'envole, pour ne pas qu'il se perde, pour qu'il reste à terre le temps qu'il faut... Gardez cette impression de légèreté du ballon, tout en restant connecté à votre Terre...Revenez à l'eau.....

Ce fleuve que vous avez mis dans vos émotions coule dans tout votre corps... Ressentez l'eau dans votre corps, sentez cette eau ressortir vers vos pieds. L'eau ressort également par tous les pores de votre peau.

Vous respirez toujours de l'eau, de l'eau pure, qui entre par votre nez et par votre bouche...vous laissez entrer ce fleuve par votre nez et votre bouche. Vous l'accueillez avec amour... Respirez...respirez...et sentez le parcours de l'eau. Elle descend dans votre gorge...votre nuque...va dans toute votre tête... jusqu'au bout de vos



L'Équilibre



Méditation sur l'eau – Métatron

cheveux... Elle ressort à chaque extrémité de cheveux... À chaque pore de votre peau...

Vous la respirez encore, elle descend de nouveau vers votre gorge... votre nuque... vos épaules...sur tous les côtés de vos épaules...vos bras...à l'intérieur de vos bras.....dans vos os...vos muscles...jusqu'à sortir de votre peau...elle va dans vos mains...elle passe sous vos ongles... dans vos ongles...

Respirez encore...l'eau descends dans votre gorge...votre cou... votre poitrine...votre coeur se remplit du bonheur de cette eau, qui descends dans votre ventre...votre estomac...votre foie...vos intestins...vos reins...votre vessie...vos organes génitaux...

Cette eau continue sa route vers vos cuisses...à l'intérieur de vos cuisses...dans vos genoux...vos jambes...vos chevilles...vos pieds...cette eau tourbillonne dans vos talons...dans vos doigts de pieds... sous vos ongles...dans vos ongles...cette eau sale de tout ce qu'elle a rencontré sur son passage, sort de votre corps...Respirez...

Respirez encore cette eau...elle descends dans votre nuque... vers vos omoplates...vos épaules...sentez l'eau qui ricoche sur vos omoplates, comme des grosses pierres dans le fleuve contre lesquels l'eau bute. L'eau passe par dessus vos omoplates, et continue sa route dans vos côtes...dans tout votre dos...dans votre colonne vertébrale...l'eau pénètre maintenant à l'intérieur de vos omoplates... de vos côtes... de votre colonne vertébrale...Vous sentez sa puissance, le nettoyage qu'elle fait... L'eau emporte tous les déchets sur son passage. Elle nettoie tout. Sentez là arriver au bas de votre dos et butter contre vos fesses... Un petit lac se forme dans le creux de votre bas du dos... Sentez les détritrus, les déchets, stagner dans ce petit lac. Ils ont été amenés par le fleuve...

Respirez... respirez plus profondément...plus vite...respirez...sentez le fleuve gronder...le fleuve grandir...le débit d'eau augmente. Un énorme courant descend jusqu'au bas de votre dos et balaye tous les déchets et débris qui s'y trouvent...Ils passent par dessus vos fessiers, et le tout arrive au côté postérieur de vos cuisses... ce nettoyage se poursuit, descends dans vos jambes...sous vos pieds...et là vous ressentez toute cette eau chargée d'impuretés sortir sous vos pieds...vous respirez... vous respirez...

le débit de la rivière se calme...elle devient un ruisseau tranquille...respirez lentement...doucelement...Voyez les rives autour du ruisseau, il y a de l'herbe, des cailloux, de la terre. Vous sortez de ce ruisseau, dégoulinants...

le soleil vous sèche, vous réchauffe...vous revenez peu à peu dans l'instant présent, sur la Terre...vous vous sentez maintenant apaisés, propres, pleins d'une nouvelle énergie, prêts à continuer votre route

(envoi d'énergie)

Je suis en compagnie de Martine et d'Angélique, et nous vous envoyons tout notre amour, toute notre lumière. Merci de votre attention.

(envoi d'énergie)

Métatron, votre Seigneur de lumière