



# L'Équilibre



## La Méditation Soleil - Métatron

Je suis Archange Métatron en compagnie de Martine. Nous allons faire une méditation du soleil.

Détendez-vous. Laissez aller toutes les parties de votre corps. Relaxez-vous. Ressentez l'énergie vous parcourir depuis le haut de la tête jusqu'aux pieds.

Visualisez le soleil au dessus de votre tête. Voyez cette lumière jaune orange, chaude, planer au dessus de vous. Ressentez la chaleur, la brûlure du soleil sur votre peau, sur votre visage, puis sur vos bras, vos mains. Ressentez-le maintenant descendre sur votre poitrine, dans votre dos : Votre tête, votre cou, votre poitrine, votre dos, vos bras, vos mains... Votre tête, votre cou, votre poitrine, votre dos, vos bras, vos mains.

Il descend maintenant sur votre plexus. Là vous pouvez le sentir arriver comme une grosse boule de lumière jaune directement sur votre plexus. Il se connecte à vous. Il se branche en vous, pour que vous-même deveniez ce soleil de l'intérieur de votre être. Vous illuminez tout votre corps à partir de votre plexus. Vous êtes brûlants, vous brûlez de ce feu intérieur divin qui vous éclaire. Vous rayonnez.

Sentez ce soleil parcourir tout votre corps. Il grandit. Sentez sa puissance rayonner autour de vous. Il s'étend jusqu'aux autres personnes autour de vous. Il s'étend sur plusieurs mètres, sur plusieurs kilomètres, il s'étend sur toute la terre. Ressentez la terre entière illuminée par ce soleil.

Sentez votre connexion à cette terre. Sentez-là sous vos pieds. Descendez ces faisceaux lumineux et cette connexion jusqu'au centre de la terre. Ces rayons descendent, descendent, illuminent le côté sombre du nombril de la terre. Voyez les cristaux du centre de la terre. Ils sont purs, transparents, avec de nombreuses facettes. Votre énergie tourne autour d'eux, puis pénètrent à l'intérieur de ces cristaux. Vous ressentez l'énergie de ces cristaux, magnifique, puissante, illuminatrice. Vous fusionnez avec eux.

Et vous laissez remonter cette énergie jusqu'à vous. Elle remonte dans la terre jusqu'à vos pieds. Vos pieds sont maintenant cristal. Le cristal remonte dans vos jambes : pieds, chevilles, jambes, genoux, cuisses... Pieds, chevilles, jambes, genoux, cuisses.

Le cristal arrive maintenant vers votre 1<sup>er</sup> chakra... Il explose en pleins de morceaux de cristaux rouges. Ils tournoient... Sentez vos pieds, vos jambes, votre 1<sup>er</sup> chakra... Sentez à nouveau vos pieds, vos jambes, votre 1<sup>er</sup> chakra... Puis passez au 2<sup>ème</sup> chakra.

Sentez votre ventre... où explosent des milliers de particules de quartz orange...Sentez le bien-être que cela vous procure. Sentez vos pieds, jambes, ventre et revenez à votre soleil dans le plexus solaire.

Mettez-y des cristaux que vous avez ramené du centre de la terre... Et voyez votre soleil parcouru de milliers d'étincelles... Cela vous rappelle la Source. Cela vous rappelle d'où vous venez... Remontez ensuite à votre cœur.



# L'Équilibre



## La Méditation Soleil - Métatron

Ressentez l'amour qui s'y trouve. Un amour profond, pour vous-même et tous les êtres vivants autour de vous. La nature, les arbres, l'herbe. Voyez toute cette verdure. Et voyez l'herbe se confondre en particules Adamantines vertes. Voyez les brins d'herbe se fragmenter et devenir des particules de cristaux verts. Pleins de petits débris d'amazonite qui tournoient dans votre cœur...Montez maintenant au chakra de la gorge.

Voyez de la glace... Un iceberg... Un gros bloc de glace dans l'océan... Il flotte dans l'eau. Sentez le froid de la glace, la densité de l'eau au dessous... Voyez l'iceberg se fragmenter en petites particules d'aigüe marine bleu ciel. Pleins de morceaux d'aigüe marine qui flottent dans l'air et au dessus de l'eau. Visualisez à nouveau vos pieds, vos jambes, votre ventre, votre poitrine, votre gorge... vos pieds, vos jambes, votre ventre, votre poitrine, votre gorge... Venez maintenant à votre 3ème œil.

Voyez une montagne... Une montagne violette bleue recouverte de quartz. Recouverte d'améthyste, et de lapis lazuli... Cette montagne explose à son tour en pleins de morceaux de cristaux bleus et violets qui se répandent dans toute votre tête... Visualisez maintenant votre chakra couronne au dessus de votre tête.

Voyez à nouveau le soleil qui brille au dessus de vous... Ce soleil est blanc, très lumineux. Il vous éblouit. Remontez le long de ces rayons pour aller en son centre. Vous pénétrez dans le soleil. Ressentez sa chaleur énorme qui vous brûle et vous purifie... Et laissez redescendre ses faisceaux sur votre tête, dans votre cou, vos épaules, vos mains, votre poitrine, votre ventre, vos cuisses, vos genoux, vos pieds...

Ressentez votre connexion avec le soleil central du ciel, et les diamants du centre de la terre. Vous êtes en parfaite harmonie... en toute sérénité... calmes... très calmes...

Vous êtes prêts maintenant à utiliser cette grande énergie pour la redonner autour de vous à tout être... toute personne que vous souhaitez...

Restez en pensée avec ce soleil, cet amour, et allez en paix.

Je vous salue, je suis Métatron, Seigneur de lumière et je vous envoie tout mon amour inconditionnel à vous et tous les habitants et peuples de la terre.

Je suis en compagnie de Martine de l'Équilibre, sur la terre, et nous vous saluons.

Métatron

