



### *Méditation et respiration du Tout Individualisé*

Cette méditation est un moyen kinesthésique pour nous aider à contacter notre Tout Individualisé et à l'ancrer au point zéro en incluant le cœur, surtout si nous sommes en chute libre et que nous avons perdu nos repères.

J'initie la respiration en inspirant au niveau de l'abdomen et en gonflant le diaphragme et en m'ancrant bien dans la Terre. Puis j'arrête de respirer pendant une ou deux secondes, pour ensuite expirer en rentrant le ventre et en retournant vers mes racines, en faisant un autre arrêt jusqu'à ce que la respiration reparte d'elle-même et que la vie terrestre reprenne sa prédominance. C'est cette pause entre l'expiration et l'inspiration, cet instant de vacuité et d'abandon qui coexiste au point zéro avec l'enracinement de la respiration, qui me donne la chance de contacter l'Âme centrale. J'ai un moment où je ne suis plus sollicitée par la Terre et où je peux refaire le plein puis je m'élanche et me projette, par l'imagination, vers l'Âme centrale.

Je ne pensais pas que cette pause me permettrait de toucher l'abondance inépuisable du Tout Individualisé. Au début, je ne demandais rien d'autre qu'un moment où je pouvais permettre à tout ce qui ne veut ni vivre, ni être enraciné, ni coopérer de pouvoir exister au point zéro avec l'ancrage et la vie qui s'exprime par la respiration. J'ai reçu et je continue de recevoir tellement. Cette acceptation totale de tout ce que je suis, la partie qui va de l'avant comme celle qui recule, m'a permis de contacter de façon réelle et continue le réservoir infini de la fréquence de mon Tout Individualisé au cours de cette pause entre l'inspiration et l'expiration. Cette expérience de l'amplification et de l'ancrage du Tout Individualisé par la respiration est comme une présence, une confirmation, un cadeau et un lien d'amour qui s'ancre et s'amplifie sans qu'il n'y ait d'interruption majeure. Je peux enfin être totalement présente ici tout en étant totalement ailleurs, connectée à mon Âme centrale. C'est ce que j'appelle la respiration du Tout Individualisé.



Cette respiration rayonne à partir du cœur. A l'inspiration, c'est une vague qui naît au centre de soi à partir de nos racines pour s'amplifier en passant par le cœur et sous le sternum. Ensuite, ce sont comme des ailes qui se déploient dans les corps énergétiques et l'environnement. Il y a un temps d'arrêt, et à l'expiration la conscience revient se ressourcer vers le centre du Tout Individualisé pour ensuite prendre une pause et se ressourcer dans l'Âme centrale.

En respirant comme il est indiqué dans la réflexion suivante, nous ressentirons que notre Essence, coexistant avec l'Amour de soi et soutenu par l'Abîme cosmique, s'enracine dans la physicalité. Nous ressentirons également que toutes nos cellules s'harmonisent avec la fréquence du Tout Individualisé. Nous pourrions enfin nous détendre dans le confort de la fréquence de notre Essence coexistant avec celle de l'Amour de soi, soutenues par l'Abîme cosmique au point zéro.

## *Réflexion 27*

### **Amplification et ancrage Du Tout Individualisé par la respiration**

1. Commandez à votre cœur de vibrer à la fréquence du Tout Individualisé. Imaginez-le sous le sternum vibrant à ce rythme.
2. Commandez que les os vibrent à la fréquence du Tout Individualisé.
3. Commandez au cerveau de vibrer seulement à la fréquence du Tout Individualisé.
4. Commandez au vide interstitiel de vibrer à la fréquence du Tout Individualisé.
5. Commandez à la mitochondrie de transférer la fréquence du Tout Individualisé à vos cellules.
6. Commandez à tous les corps de vibrer à la fréquence du Tout Individualisé.
7. Commandez à la rate de devenir l'amplificatrice de la coexistence du mouvement de l'Essence et celui de l'Amour de soi avec le non-mouvement de l'Abîme cosmique.
8. Observez le cœur qui par son autorité noble maintient la fréquence du Tout Individualisé dans tous les corps. Par sa constance et sa régularité, voyez-le transférer cette fréquence au sang et à la lymphe qui la font circuler partout de la tête aux pieds.
9. Prenez une grande respiration et expirez profondément en vidant l'air de vos poumons. Appuyez la langue contre le palais.
10. Chacune des respirations commencera par l'intérieur de l'abdomen pour monter dans la cage thoracique. Cette respiration s'amplifiera vers le cœur, qui vibre à la fréquence du Tout Individualisé. Il y aura un temps d'arrêt de quelques secondes pendant lequel vous pouvez prendre une pause de la vie sur Terre pour vous baigner dans l'Âme centrale. Puis à l'expiration, en rentrant l'abdomen, vous retournerez vers votre centre pour prendre de nouveau une petite pause.
11. Inspirez en gonflant la poitrine tout en imaginant l'onde du Tout Individualisé, partant des pieds et de l'abdomen pour monter ensuite vers le cœur. Visualisez ensuite cette fréquence traversant le sternum pour se propager dans le corps émotionnel, le corps mental, le corps spirituel et les autres corps éthériques. Puis voyez-la déferler dans l'environnement autour de vous.
12. Arrêtez de respirer pendant quelques secondes avant l'expiration pour permettre à l'Abîme comique de soutenir ce processus. C'est un instant de vacuité pour permettre la coexistence de la vie et celle de l'Abîme cosmique ; c'est un moment pendant lequel vous pouvez prendre une pause et contacter l'Âme centrale par l'amplification et l'ancrage du Tout Individualisé.
13. Continuez la méditation en ouvrant les bras à l'inspiration à partir du cœur et en laissant l'onde du Tout Individualisé se propager dans tous vos corps et dans l'environnement. Arrêtez de respirer pendant quelques secondes. A l'expiration, refermez les bras vers le cœur en imaginant que l'onde du Tout Individualisé retourne vers son centre. Cessez de respirer pendant quelques secondes.
14. Refaites ces respirations quelques fois.
15. Finalement, pendant le temps d'arrêt entre l'inspiration et l'expiration, alignez votre colonne vertébrale sur la fréquence du Tout Individualisé.

16. Expirez et ramenez vos mains sur votre cœur pour le remercier d'être le gardien de la fréquence de votre Tout Individualisé.

Sachez que vous êtes bénis, que vos cœurs et vos corps sont bénis. Sachez que vous faites partie du Grand Tout et que vous êtes nourris par lui et que le Grand Tout est nourri par vous. Commandez qu'il en soit ainsi de façon constante et continue.

### *Définition du Tout Individualisé*

Dans les contextes d'amplification et d'ancrage, nous ne parlerons plus seulement de la fréquence de l'Essence, mais plutôt du *mouvement de l'Essence et de l'Amour de soi coexistant avec le pôle opposé du non-mouvement de l'Abîme cosmique*.

Il importe de clarifier que l'expression « Tout Individualisé » utilisée dans ce livre décrit l'expérience de la coexistence de la fréquence des mouvements de l'Essence et celle de l'Amour de soi soutenues par le non-mouvement de l'Abîme cosmique. Comme le Grand Tout, qui inclut tout (mouvement et non-mouvement), le Tout Individualisé fait aussi coexister le mouvement de l'**Essence** avec le non-mouvement de la Création et est la toile de fond qui lui permet de se manifester en lui procurant un pôle opposé.

Supposons que nous sommes dans un cours de Yoga et que tous les participants chantent le « Aum » à la fin du cours. Comme tout le monde n'a pas la même voix, il y aura donc des « Aum » plus aigus et d'autres plus graves qui s'accorderont pour ne former qu'un seul son : c'est ce que l'on appelle une harmonique. En ce sens, **l'Amour de soi** est une vibration ; **l'Essence** en est une autre. Les deux vibrations, ensemble, forment une tonalité harmonique. Ce nouveau ton, lorsqu'il vibre en présence de tout ce qui n'est pas en mouvement et qui est statique dans **l'Abîme cosmique**, crée une nouvelle énergie au point zéro qui inclut simultanément, mouvement et non-mouvement. Voilà le Tout Individualisé !

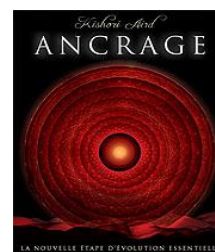
### *Morceaux choisis extraits du livre*

« **ANCRAGE** – La nouvelle étape d'évolution essentielle » par **Kishori Aird**.

Vous pouvez vous procurer ce livre en ligne, et découvrir les autres livres de Kishori Aird d'un clic sur :

« [\*\*Aquarienne, le Coin Lectures\*\*](#) »

Naturopathe professionnelle de formation, Kishori Aird est une Intuitive médicale. Tous les intuitifs médicaux ont leur méthode particulière pour identifier les symptômes et rétablir le courant vital après avoir identifié les blocages. Madame Aird n'est pas différente dans ce domaine. Elle utilise, entre autres, la reprogrammation de l'ADN.



Dans son livre « Essence – Nous avons tous un taux vibratoire unique et essentiel – A quelle fréquence vibrez-vous ? », elle nous rappelle comment atteindre le point zéro ou s'en rapprocher de façon régulière et constante. « En utilisant le pouvoir de l'intention. Par exemple, chaque matin au réveil, vous pourriez formuler l'intention suivante : « Aujourd'hui, je choisis d'être au point zéro même si je ne sais pas comment. Vous pouvez ainsi vous exercer à mettre au point zéro tous les incidents de votre quotidien au point zéro. Vous êtes dans la file d'attente au magasin et commencez à péter les plombs ? Dites : 'Je choisis de mettre cette expérience au point zéro tout en étant irrité par la lenteur de la caissière.'... Reconnaître la dualité d'une intention : « Je choisis... tout en.... ».