



## Méditation : Le Pilier de Lumière

Dans son livre Comment lire les Dossiers Akashiques, Linda Howe invite ses lecteurs à se centrer et s'enraciner avec la Méditation du Pilier de Lumière avant de consulter leurs Dossiers.

Comme elle l'écrit dans son ouvrage, cette méditation « vous mènera à un équilibre raisonnable en vous et à un équilibre solide avec votre environnement. »

En tant que thérapeute énergétique, je constate que de plus en plus de personnes présentent les principales caractéristiques d'un manque d'ancrage. Être ancré, c'est être pleinement connecté à la Terre ; c'est accepter son corps et l'habiter ; se sentir en sécurité dans ce corps et sur cette planète pour y vivre ici et maintenant la réalité de notre incarnation.

Être ancré, c'est aussi asseoir les fondations de sa propre évolution, de son ascension. Car comment assumer sa verticalité d'humain, comment continuer à avancer debout entre Ciel et Terre si nos pieds ne sont pas fermement ancrés à la Terre qui nous porte ? Nous avons besoin de l'énergie de la Terre et du Ciel pour mettre un pied devant l'autre et parcourir le chemin d'une spiritualité concrète, ancrée dans le quotidien.

Pour l'avoir expérimentée pour moi comme pour d'autres personnes, la méditation Le Pilier de Lumière, s'avère un excellent outil d'ancrage. Aussi, je vous encourage à la pratiquer de façon régulière, même lorsque vous ne souhaitez pas consulter vos Dossiers Akashiques

*~ Patricia Dieghi ~*

### Méditation

« Cette méditation nous aide à nous enraciner dans un pilier énergétique de Lumière qui nous porte avec amour et à mesure que nous avançons dans notre travail. Veuillez donc vous trouver un fauteuil confortable dans une pièce silencieuse. Asseyez-vous carrément, le dos droit et les pieds au plancher. Puis lisez au complet la méditation suivante à un rythme qui vous convient.

Assis les pieds posés à plat au plancher, laissez-vous porter et soutenir par le fauteuil. Sentez l'espace où vous êtes et où se trouve votre corps ... Maintenant, frottez-vous les mains et commencez à attirer l'énergie à partir du cœur de la terre. Tirez-la du centre même de la planète par la plante de vos pieds et laissez-la s'élever dans tout le corps... à travers vos jambes... à travers votre torse... dans votre cou... et dans la cavité de votre crâne. Laissez l'énergie appuyer sur la paroi intérieure de votre crâne.

Tout en continuant de frotter vos mains, vous remarquerez peut-être que l'énergie a circulé dans vos bras et vos mains. Présentement, vos mains devraient être chaudes. Utilisez-les pour dégager votre aura (le champ d'énergie qui entoure votre corps). Balayez physiquement votre corps, le dégagant de toute vibration qui soit sur vous ou autour de vous et qui n'est pas à vous. Envoyez-la dans la terre, qui peut l'absorber et la transmuter. Puis, lorsque vous avez fini, posez vos mains, paumes vers le haut, sur vos genoux ou sur les accoudoirs du fauteuil.

A présent, laissez-vous prendre conscience de la source infiniment puissante et aimante de Lumière qui est toujours là, à environ 45 centimètres au-dessus de votre tête... A mesure que vous prenez conscience de la Lumière, celle-ci s'active et se déverse en pluie sur vous (devant,

derrière et des 2 côtés.) La Lumière dégage tout ce qui sur vous ou autour de vous, interfère avec votre capacité de ressentir votre propre bonté.

A mesure que la Lumière circule de la tête aux pieds, elle s'accumule sous vos pieds et commence à se répandre. Elle se met à vous fournir une plate-forme de Lumière qui vous maintient à cet endroit, en ce moment. Elle ne vous retient pas les pieds, mais elle les tient et les soutient.

Puis, la Lumière commence à remplir votre champ énergétique. C'est une espace ovoïde qui s'étend tout autour de vous, à environ 45 cm dans chaque direction : devant, derrière et des 2 côtés. La Lumière commence à remplir cet espace... jusqu'à vos chevilles... vos genoux... vos hanches... jusqu'à vos épaules et au-dessus du sommet de votre tête, et vous êtes maintenant assis à l'intérieur d'un pilier de Lumière. Prenez un moment, à présent, pour laisser la Lumière faire son chemin sur vous. D'abord, de par son magnétisme naturel, la Lumière vous enlève tout ce qui, de l'intérieur ne vous aide pas en ce moment : douleurs physiques, stress ou détresse ; turbulences émotionnelles, inquiétudes ou chaos ; et de votre esprit, elle enlève toute pensée qui pourrait vous effrayer ou vous perturber. La Lumière peut vous enlever tout cela : tout ce qui est en vous et qui interfère avec votre expérience immuable de paix intérieure. Vous n'avez pas à lui dire quoi faire : la Lumière est une intelligence infinie qui connaît précisément vos besoins dans l'instant. Vous n'avez qu'à la laisser faire son travail...

Et alors que la Lumière vous enlève tout cela de par sa nature magnétique, en même temps, de par sa nature rayonnante, elle s'irradie en vous. Et tout comme elle s'irradie en vous de chaque angle possible (de l'avant, du haut, d'en-dessous) et qu'elle traverse la frontière de votre peau, la Lumière devient exactement ce qu'il vous fallait. S'il vous faut du courage, la Lumière en devient. Si vous avez besoin de réconfort, la Lumière en devient. Laissez-vous observer la Lumière à mesure qu'elle devient ce dont vous avez besoin et qu'elle répond au besoin du moment, quel qu'il soit. Prenez quelques instants pour la laisser agir ...

Vous devriez maintenant vous trouver dans un état d'équilibre raisonnable et prêt à avancer. Ramenez votre attention à cet instant, puis continuez de lire. »

Méditation extraite de la Présentation du livre de **Linda Howe** :  
« **Comment lire les Dossiers Akashiques – Accéder aux archives de l'âme et à son parcours** » (p 25 à 26)  
aux éditions Ariane.

Vous pouvez vous procurez cet ouvrage, en ligne, sur :  
« [Aquarienne Boutique](http://www.aquarienne.net) »

