

La Flamme Violette

Méditation guidée

Se relier à sa Présence JE SUIS

D'après l'enseignement de Saint Germain à Godfré Ray King — Durée : 10 à 15 minutes

Cette méditation vient d'un enseignement transmis directement par **Saint Germain** à **Godfré Ray King**, autour de **la Présence JE SUIS** : *cette part de vous qui n'a jamais vraiment quitté sa lumière*, même quand la vie prend le dessus.

Vous n'avez besoin de rien croire pour la pratiquer. Juste d'un moment tranquille, dix à quinze minutes, et l'envie de vous poser. Installez-vous là où vous êtes bien — assis, dos relativement droit, épaules relâchées.

Bonne Pratique !

1. Entrer dans le calme

Installez-vous confortablement, le dos droit, les épaules libres. Fermez doucement les yeux.

Laissez votre souffle s'apaiser, comme une vague tranquille. À chaque expiration, tout ce qui vous encombre se dépose au sol : les pensées, les émotions, les attentes.

Ressentez votre corps soutenu par la Terre. Vous n'avez rien à faire. Vous êtes simplement ici, présent.

2. Le point de lumière au-dessus de vous

Dirigez maintenant votre attention au-dessus de votre tête, à une vingtaine de centimètres environ. Imaginez, percevez ou ressentez *un grand Soleil de Lumière blanche et dorée*. C'est la Présence JE SUIS — votre essence pure, **la Source de tout ce que vous êtes**.

Cette Lumière vous aime. **Elle vous connaît intimement, depuis toujours.**

3. L'appel de la Présence

À partir du cœur, murmurez intérieurement :

*JE SUIS la Présence qui agit ici.
JE SUIS la Lumière qui me guide.
JE SUIS la Vie divine en action.*

Répétez ces paroles lentement, comme si elles respiraient à travers vous. Elles ne viennent pas du mental, mais de la Présence elle-même qui se reconnaît en vous.

Avec la pratique, de nouvelles phrases peuvent se présenter...

4. La lumière qui descend

Voyez ou sentez **un rayon de Lumière descendre** depuis le Soleil de votre Présence jusque dans votre **tête**. Il purifie chaque pensée.

Puis dans votre **gorge** — il adoucit votre parole. Dans votre **cœur** — il s'unit à votre souffle. Et jusque dans vos mains, votre ventre, vos jambes — *il illumine chaque cellule*.

Vous devenez ce courant de Lumière, vivant, vibrant, conscient. Vous ne cherchez rien : *vous laissez traverser*.

5. Silence et union

Restez ainsi quelques instants *dans le silence lumineux*. Ressentez simplement : *JE SUIS*.

Ni passé, ni futur : **seulement la Présence vivante, ici, maintenant**. Si une pensée apparaît, laissez-la se dissoudre dans la Lumière. Tout est pris en charge par la Présence.

6. Gratitude et clôture

Puis, quand vous sentez que le moment est complet, prononcez intérieurement :

*Je rends grâce à ma Présence JE SUIS
pour sa Lumière, son Intelligence et son Amour
qui me gouvernent et me bénissent maintenant.*

(Vous pouvez aussi ressentir un simple sentiment de gratitude ou l'exprimer avec vos mots)

Respirez profondément... Rouvrez doucement les yeux. Et revenez au monde, empli de paix et de certitude intérieure.

Vous pouvez vivre cette méditation chaque jour, même brièvement. L'important n'est pas la durée, mais la qualité du lien. Chaque fois que vous prononcez consciemment JE SUIS, vous invitez votre Présence à diriger votre vie avec douceur et précision.

la-flamme-violette.com

→ Découvrir aussi les décrets de la Flamme Violette

→ Accéder à la Méditation Audio