



Méditation guidée : Connexion à Metatron

1 Préparation

- Choisis un endroit calme, légèrement éclairé ou sombre.
 - Assieds-toi confortablement ou allonge-toi.
- Ferme les yeux et prends **3 grandes respirations profondes** : inspire lentement, expire longuement.
 - Ressens ton corps **de plus en plus détendu** à chaque expiration.

2 Ancrage et ouverture

- Visualise **une lumière dorée descendant du ciel**, touchant doucement le sommet de ta tête.
- Imagine cette lumière **remplissant ton corps**, te connectant à une énergie pure et bienveillante.
- Inspire cette lumière et imagine-la **apportant clarté et équilibre**, expirant toute tension ou doute.

3 Appel à Metatron

- Visualise maintenant **Metatron apparaissant devant toi**, immense figure angélique, dorée et argentée, avec des **ails géométriques brillantes**.
- Ressens sa présence comme **protectrice et bienveillante**, mais puissante, comme une énergie qui structure l'univers autour de toi.
 - Dis mentalement ou à voix basse :

"Metatron, je t'invite dans ma méditation. Montre-moi clarté, guidance et protection."

4 Le Cube de Metatron

- Imagine un **cube transparent lumineux** flottant devant toi, chaque face tracée de lignes et de cercles parfaits.
 - Ce cube représente **l'ordre, l'harmonie et la sagesse divine**.
 - Place une intention personnelle dans ton esprit :
 - Exemple : "Clarté pour mes décisions", "Paix intérieure", "Énergie créative équilibrée".
- Visualise la lumière du cube **résonner à l'intérieur de toi**, alignant ton énergie avec ton intention.

5 Le scribe céleste

- Imagine Metatron **tenant un registre lumineux** où sont inscrites toutes les actions positives et les leçons de ta vie.
- Ressens une sensation de **légèreté et d'accompagnement** : chaque pensée lumineuse ou acte bienveillant que tu visualises est enregistré et soutenu.

6 Transmission de guidance

- Laisse Metatron **te transmettre une lumière douce dans la poitrine**, symbolisant **la guidance et l'énergie divine**.
- Pose une question intérieure si tu le souhaites (par ex., "Que dois-je clarifier aujourd'hui ?").
- Observe les sensations, images ou mots qui apparaissent dans ton esprit.

7 Clôture

- Remercie Metatron pour sa présence et sa guidance.
- Visualise **la lumière du cube et de Metatron fusionnant doucement avec ton corps**, laissant une sensation de clarté et d'équilibre.
 - Inspire profondément, expire lentement, puis ouvre les yeux doucement.
- Garde la sensation de **protection et de guidance** avec toi pour le reste de la journée.

Astuces pour renforcer la méditation

- Tu peux **écouter de la musique méditative** ou des sons de cristal pendant la séance.
 - Prends **un carnet** après la méditation pour noter visions, sensations ou messages reçus.
- Pratique régulièrement pour **sentir de plus en plus la présence et la guidance de Metatron.**