

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-227-0413-7

© Catherine GAMIETTE VAUTIER

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteure est seule propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Catherine Gamiette Vautier

MA LIBERTÉ 2.

Méditations quotidiennes.

Semaine 1. L'AMOUR



Prologue et remerciements

C'est déjà le moment de poursuivre cette merveilleuse conversation avec la sagesse du divin.

Elle se poursuit au travers de cycles de méditations de 21 jours.

21 jours est un nombre clef qui permet l'installation de changements en nous.

Ces méditations sont issues d'un programme de méditations quotidiennes effectuées en direct ou en différé par visioconférence. Vous pouvez vous renseigner à propos de ce programme sur le site lumiere-et-transformation.com.

Je remercie de tout mon cœur ceux et celles qui m'ont accompagnée sur ce magnifique chemin de découverte et qui m'ont permis d'écrire mon premier livre. Ils m'ont inspirée et soutenue pour ce deuxième ouvrage qui se présente sous la forme d'une série de livrets de méditations quotidiennes.

Je remercie plus encore ceux qui ont participé au travail de retranscription des méditations.

À nouveau une pensée spéciale à mon mari et à mes fils, mais aussi à mes merveilleux amis-patients.

Un remerciement aussi à mes parents et amis pour leur travail de lecture et de corrections.

Un remerciement spécial pour les différents groupes qui ont suivi ces méditations en direct ou en différé.

Pour recevoir plus complètement les bienfaits de ces méditations, vous pouvez les télécharger sur le site lumiere-et-transformation.com. (Rubrique soins Ishwara)

Citation :

Je commencerai ce livret en citant une femme merveilleuse qui sillonne le monde pour adresser son message d'amour, il s'agit d'AMMA (voir sur internet son œuvre et son action.)

Voici ce qu'elle dit :

« Je n'ai pas de religion, ma religion c'est l'amour »

Aujourd'hui moi aussi je pense comme AMMA.

La seule chose sur cette terre qui peut unir c'est L'AMOUR.

Nos structures politiques et religieuses actuelles sont généralement et encore trop basées sur la domination et la peur. Tant qu'il en sera ainsi elles ne pourront nous conduire ni à la paix, ni à la liberté.

Nous avons besoin de nous libérer de nos peurs et donc de notre Ego, pour accéder à la paix et installer en nous l'Amour.

Dieu est AMOUR. Il incarne l'Amour inconditionnel.

La force créatrice qui a conçu ce monde est une force d'AMOUR, il est temps pour chacun et pour l'humanité entière de réinstaller en son cœur cette émotion, cette E-nergie du MO-vement et de la créa-Tion. E-MO-TION.

L'AMOUR est créateur, l'AMOUR est le CRÉATEUR. L'AMOUR est libérateur.

On entend souvent dire : « Dieu est Amour », en fait sachez que Dieu EST L'AMOUR.

Dieu est une énergie aimante, il est l'Intelligence Universelle Aimante qui a créé ce monde.

Dieu est Tout Ce qui Est et tout Ce qui n'Est Pas.

Dieu englobe sa création, il est sa création, il est visible et invisible.

Ce livret veut rendre témoignage de DIEU en tant qu'énergie d'AMOUR intelligente et aimante, omniprésente dans tout ce qui existe, tant ce qui est visible que ce qui ne l'est pas. Il est un Principe Créateur habitant dans le cœur de tous.

Ce livret souhaite montrer Dieu sous quelques-unes de ses multiples facettes c'est pour cela que je souhaite l'imager ponctuellement de quelques images de sa création.

Le langage du divin est varié, il parle dans chacune de nos expériences, il parle au travers de chaque être humain et de cette merveilleuse nature qui nous entoure.

Nous allons nous laisser bercer au rythme de ces méditations, de ces quelques illustrations et de ces textes choisis, par la voix du divin.

Je souhaite que cette voix fasse écho en vous et que ces écrits parviennent à éveiller en vous la paix, vous établissant dans une pleine liberté et vous permettant de vous rapprocher encore un peu plus du divin en vous.

Nous vivons dans une nature merveilleuse que nous oublions souvent de regarder. Nous cherchons souvent le divin et nous oublions de le contempler. Il est en nous mais aussi autour de nous.

Nous allons pendant ces 21 jours de méditations chercher à ressentir le divin en nous et à l'admirer dans la contemplation de la nature qui nous environne et les quelques illustrations de ce livre.

Il arrive aussi souvent qu'il nous parle en utilisant des images, lors de nos rêves, pendant les méditations, ou dans la vie courante.

Ce livre est sous le thème du bougainvillier ce merveilleux arbuste qui colore nos îles.

C'est par le biais de cet arbre (voir texte 14 de mon livre MA LIBERTE, cité en préface) que le divin a voulu me faire comprendre notre double nature terrestre et divine, physique et spirituelle, ténébreuse et lumineuse.

Joie, Amour et Vérité étant les principaux attributs du divin.

Ce cycle de 21 jours se décline de la façon suivante :

- Sept jours consacrés à L'AMOUR.
- Sept jours consacrés à la JOIE.
- Sept jours consacrés à la VÉRITÉ.

Ce premier cycle s'intitule : S'ENVOLER VERS L'ÊTRE

Chaque livret retranscrit sept jours de méditations.

Chaque cycle comportera donc trois livrets.

PREFACE : LE BOUGAINVILLIER Texte 14 du livre MA LIBERTÉ



Le bougainvillier.

Tel un magnifique bougainvillier coloré,

Tes racines sont solidement implantées en terre.

Tu vaques jour après jour, sur cette terre, qui te supporte.

Tes fleurs sont baignées de soleil, et de Ma merveilleuse Lumière.

Tu y puises tout réconfort, tout pouvoir, toute connaissance.

En clair, comprends :

*L'illumination, c'est aimer la terre et son quotidien tout en intégrant
la connaissance du ciel.*

Méditation J1 L'AMOUR



Soyez recueillis pour lire ce texte ainsi que les autres méditations qui suivront.

Les textes des méditations de ce livret sont issues, je le rappelle d'enregistrement audio, le style est donc proche du langage parlé.

Au fil de ces méditations nous allons partager des instants de lumière qui vont opérer des changements en vous. Préparez-vous à recevoir le meilleur de tout ce dont vous avez besoin. Laissez-vous inspirer par la beauté de cette image et des autres images de ce livre.

Cette méditation est dédiée à l'Amour, pour permettre à ce sentiment de s'installer en nous, nous amenant ainsi à être plus légers et à vivre dans la paix.

Nous avons besoin de comprendre la puissance de ce sentiment, de cette émotion.

Nous avons souvent entendu dire que Dieu est AMOUR, mais en fait il faut entendre et savoir que Dieu est l'AMOUR.

Pour vous le faire comprendre, je voudrais partager une expérience que j'ai faite en lisant mon premier livre MA LIBERTÉ.

En lisant donc je vis qu'il était écrit : « Visualise l'AMOUR » c'était étrange, je n'avais jamais pensé que l'on pût visualiser l'AMOUR. Nous avons l'habitude de

visualiser la lumière, de chercher à utiliser la lumière pour aider l'autre, mais jamais je n'avais pensé que l'on pût visualiser l'AMOUR. En lisant cette phrase je comprenais que je devais chercher à rendre visible, réel, presque tangible ce sentiment afin qu'il prenne une autre place dans ma vie. J'ai ressenti que nous pouvions vivre l'AMOUR et nous en servir à chaque instant pour être en paix et pour aider les autres. Alors j'ai médité sur ce sentiment, sur cette émotion, sur cette énergie, car l'amour n'est ni visible ni tangible, il s'apparente plutôt à une énergie.

De l'amour, je savais déjà que c'était le sentiment le plus puissant qui existe au monde, que comme je le dis dans mon livre, c'est un sentiment de légèreté éternelle qui nous pousse au respect de l'autre et à l'acceptation de chaque individualité. L'amour est fluide, intelligent, il est indéfectible, inaltérable, l'amour est un moteur, c'est une énergie motrice puissante, il n'y a rien au-dessus de l'Amour.

L'amour et la peur, son inverse sont les deux sentiments qui dominent ce monde.

La peur est une distorsion de l'amour. C'est souvent par excès d'attachement, par peur de perdre que nous agissons. En fait l'Amour mal compris mène à un excès d'attachement qui nous conduit à avoir peur de perdre. Cette peur de perdre pousse les gens à la jalousie, à la colère, à la guerre, à la haine. Et donc au final, le monde est sous l'influence soit de l'AMOUR altruiste qui aide, construit, accompagne, soit de l'AMOUR égoïste voire égotique qui lui, est un produit de la peur de perdre qui conduit à la destruction.

Mais l'expérience qui suit, vécue au travers d'un rêve, allait me permettre d'appréhender l'AMOUR d'une façon différente.

Voici donc ce rêve :

Afin de matérialiser l'AMOUR, j'ai rêvé d'un homme. Il était très grand, plus grand qu'un homme normal, il était mince, il était très simple, c'était un personnage venu d'ailleurs et cet Être m'a proposé de l'accompagner dans son Royaume.

Ce personnage avait pour moi, je le ressentais, un amour infini, exceptionnel, un amour gigantesque, et je ressentais moi aussi pour lui un amour exceptionnel, un amour gigantesque. Cet amour m'attirait. J'ai répondu à sa demande par cette phrase :

- Il faut que tu me laisses quinze jours pour que je dise au revoir à ma famille.

Quand je me suis réveillée le matin, le rêve m'avait laissée dans un état de paix, de sérénité, de quiétude. Je me sentais accompagnée partout où j'allais par une présence, douce et puissante à la fois, qui m'ouvrait toutes les portes et m'aidait dans toutes mes activités.

Je me sentais totalement portée, je voyais que mes moindres besoins étaient satisfaits.

Mais de temps en temps, j'entendais sa voix qui me reprenait en me disant :

« Mais où es-tu ? Tu m'as déjà abandonné ? »

En effet chaque fois que mon esprit vagabondait à penser à des choses négatives ou tout simplement futiles qui m'éloignaient de son énergie de paix et d'amour, il m'interpellait.

Il souhaitait que je reste dans le sentiment initial de paix, de quiétude, d'exaltation qu'il avait laissé en moi au sortir de ce rêve.

Je me rendais compte que maintenir le sourire ou rester uniquement centrée sur ce sentiment de paix et d'amour était bien difficile.

Je me rendais compte que nous souhaitions être et vivre l'Amour, mais que nous nous étions habitués à vivre dans des émotions très basses, très éloignées de l'Amour. En fait, je comprenais qu'en disant qu'il me fallait quinze jours pour quitter ma famille, il s'agissait en fait d'un laps de temps pour quitter notre appartenance à un mode de pensée et d'état d'être.



Je comprenais qu'être AMOUR et ressentir l'AMOUR de l'Univers pour nous représentaient un travail de décontamination pour sortir de nos habitudes de rejet et de peur.

Certes, cela semblait difficile, mais **j'avais vu l'Amour**, je voyais que cette énergie était présente, réelle, existante, mais que par manque d'attention et de focalisation sur ce sentiment, nous ne la voyions pas toujours. Je pouvais dire maintenant que cette énergie était réelle, car au travers de cet Être, cette énergie avait manifesté sa présence. Cet Être qui représentait l'AMOUR m'avait bénie, il m'avait montré sa puissance à tout faire pour mon bien, il m'avait permis de ressentir sa présence paisible. J'avais eu l'impression d'être enveloppée dans un manteau et en même temps de voir cette énergie qui se promenait à mes côtés, et je ressentais que cette énergie-là était prête à accomplir mes moindres désirs.

Vous aussi, recevez cet amour, cette énergie d'amour qui vient frapper à la porte de votre cœur et qui vous invite à aller avec elle dans son Royaume comme étant votre ami, votre conducteur, comme pouvant satisfaire à tous vos désirs à vous aussi. Ayez l'assurance que plus rien ne peut vous arriver car vous êtes aimés par cet Amour, vous êtes environnés par cet Amour. Cette énergie d'Amour peut dans l'instant effacer votre passé, restaurer votre âme, refaire votre scénario de vie et vous accorder une perception différente et positive de la vie. C'est pour cela que je lui ai dit qu'il me fallait un certain temps avant d'être prête à effectuer tous ces changements. En attendant, vous pouvez apprendre à découvrir cet Amour dans tout ce qui vous entoure. Il est dans vos enfants, votre conjoint, il est dans votre santé, il est dans la richesse dont vous jouissez déjà, il est dans les moments difficiles, il est ce moment difficile qui va vous apprendre à grandir.

Pour vivre dans le Royaume de l'Amour, il faut devenir Amour et quitter notre passé, il faut oublier ce que nous avons été programmés à être dans le Royaume de la peur. Il est nécessaire de se focaliser sur ce sentiment, de le faire vivre en nous afin qu'il remplisse notre personnalité.

L'Amour a besoin de notre attention afin d'entrer en fusion avec nous.

La méditation et le sourire constant vont nous aider à installer en nous ce sentiment.

Recevez de savoir dans chacune de vos cellules ce que c'est que de vivre l'AMOUR, sachez que l'Amour est une partie de vous et vous à la fois, il est votre serviteur aimant, il est votre compagnon de chaque instant. Il vous rappelle la fin du texte 77 à la page 114.

« ... Si je suis gaie, je suis le Divin et la Lumière, et je transmets gaieté, lumière,

santé. Si je suis Amour sans exclusion, si je n'ai en moi aucune particule de jugement, de critique, de maladresse...

Alors Qui que Je sois, je suis rempli de lumière divine qui guérit, purifie etc.... »

-« Je peux m'ouvrir à ce pouvoir par le silence et la méditation. »

Voilà l'état d'esprit de l'Amour, la lumière, la gaieté, la légèreté, la paix, le non jugement.



Oubliez votre passé, laissez les transformations nécessaires se mettre en place en vous.

Installez-vous maintenant dans le silence et cherchez à ressentir l'Amour en vous. Nous pouvons tous être aimés car cet Amour ressemble au sentiment d'un amoureux qui ne voit que notre beauté, il ne sait pas voir ce que nous estimons être incorrect en nous. Il ne voit que le diamant que nous sommes.

L'Amour aime chacun d'entre nous, il a créé chacun d'entre nous. Inutile de vous juger vous-même ou de juger votre passé ou votre vie, un amoureux est venu vers vous.

Soyez Un avec l'Amour qui peut tout vous apporter et vous donnez une vision tout autre de vous et de la vie.

Laissez naître et vivre en vous un sentiment de gratitude constant pour tout ce que vous avez pu recevoir jusqu'à ce jour.

La connaissance, les rencontres, la santé,...



Fleurs de cerisier.

Méditation J2. L'Amour

Nous utiliserons la beauté et la fragilité d'une rose pour évoquer à nouveau l'Amour.



Nous poursuivons notre envol vers ÊTRE, être paisible et ressentir l'Amour.

Je souhaite partager avec vous le texte 110 p 143 :

« Tous les mondes, quels qu'ils soient, sont des songes objectivés par la pensée de Dieu, nous devons apprendre à distinguer le rêve, où règne la dualité, et la réalité intérieure où peut régner la paix. L'amour parfait bannit la crainte, l'amour parfait dissout toute disharmonie, l'amour parfait n'est qu'amour pur, patience, compréhension, longanimité.

Souviens-toi, seul, mon amour, seul l'Amour exprimé par toi bannira l'erreur, le doute et la maladie, voilà que te viens un corps parfait. »

Ce texte ne parle que de l'Amour et la dernière phrase nous incite à comprendre qu'en revêtant l'Amour, notre corps devient un corps parfait car l'amour est l'énergie la plus puissante dans l'univers. Cette énergie a réellement le pouvoir de dissoudre les disharmonies en nous et rendre notre corps pur et parfait. Cet amour fait preuve de patience et de longanimité, qui nous amène à un état de paix positif.

Nos cellules sont en permanence soumises à des changements induits par nos sécrétions d'hormones, et nos sécrétions d'hormones sont fortement tributaires de nos états d'être intérieurs, de nos émotions, de nos pensées, de notre ressenti face aux propos des autres nous concernant, de nos croyances, de nos traditions...

En ayant des pensées et des croyances positives inspirées par l'Amour nous générons des hormones positives qui maintiennent en nous un équilibre corporel parfait. Cette attitude d'ouverture aimante génère en nous la paix, la santé...

Toute structure vivante réagit positivement à l'Amour, à l'acceptation, au respect, au non jugement, à la sollicitation positive, à l'accompagnement respectueux et clairvoyant.

L'Amour est réellement un facteur de changement et d'évolution clef sur notre planète.

J'aime aussi à partager avec vous le texte 92.

« Ce jour, je sais Qui Je Suis, Je Suis Amour car tout est Amour. Amour qui se connaît et Amour qui ne se connaît pas. Je suis Amour et je me connais, je suis Amour et j'en revêts toute la puissance. Je m'ouvre à la paix à la quiétude au sourire etc. »

Vraiment, en prenant conscience de cette énergie d'amour, nous pouvons vivre à un niveau émotionnel différent, tant sur le plan physique que spirituel. Nous pouvons nous ouvrir à un paradigme nouveau, nous pouvons sortir de la densité.

Nous pouvons alors vivre sans peur, sans être dans le jugement, sans la crainte du jugement et ainsi vivre sans la peur de l'autre. Nous pouvons être nous-même et laisser les autres être exactement ce qu'ils veulent être.

Nous pouvons vivre en voyant la divinité en chacun et nous pouvons vivre en gardant tout un chacun dans notre cœur, nous pouvons sourire et les voir s'éveiller en temps opportun. Aimer tout un chacun et garder l'humanité dans notre cœur, ne nous oblige pas à communiquer avec tous. Mais cela veut dire de simplement les aimer, les respecter, les laisser être ce qu'ils sont ; les laisser vivre leur différence. Nous n'avons pas besoin de leur ressembler, ils n'ont pas besoin de nous ressembler, ils sont ce qu'ils sont, et ils ont le droit de l'être.

Ce qu'il nous faut éviter, c'est de vivre avec en notre cœur des sentiments de rejet, de peur, d'agacement, de jugement, de critique.

L'Amour a besoin que nous comprenions ce que c'est qu'être réceptif et laisser toute chose se faire ; loin de nous si cela est nécessaire, près de nous si cela nous convient.

En faisant cela, nous devenons un être éveillé et nous permettons que notre fréquence vibratoire soit puissante et que nous puissions vibrer à la fréquence la plus haute qui soit, celle de l'Amour, celle de l'Amour parfait. L'Amour qui comprend, l'Amour qui intègre, l'Amour qui sait se rapprocher, qui sait s'éloigner. L'Amour qui n'a pas peur de l'éloignement, de la séparation, l'Amour qui comprend vraiment que nous sommes de toutes les manières UN, même si nous sommes différents. En intégrant ces principes, nous intégrons en nous un pouvoir réel et nous pouvons en permanence rester dans le Royaume du UN, le Royaume de la paix, et de la non-dualité.

Nous comprenons que nous sommes sans limite et que nous pouvons communiquer avec tout un chacun. Nous sommes partout, nous sommes tout, nous acceptons tout nous englobons tout, nous pouvons d'un seul coup être une

transmission lumineuse qui aide et soutient tout notre environnement, notre famille, tous ceux qui sont différents de nous, qui sont à l'opposé de nous, ceux qui sont désagréables à vivre pour nous.

En restant dans le sourire, dans le silence, en travaillant à mettre en place nos méditations quotidiennes, en travaillant maintenant sur la conscience de l'Amour en nous et autour de nous, nous développons une énergie indéfectible, nous devenons pur lumière, pur Amour. Nous devenons réellement des aimants et nous attirons à nous le meilleur et nous attirons pour notre planète le meilleur.



Gardez vraiment en vous le concept de cette force d'Amour, qui vous habite, qui est autour de vous, qui vous aime, qui vous dirige, qui prend soin de vous, qui vous guide.

Cette force d'Amour qui vous permet d'être en santé.

Vos cellules ne peuvent pas résister à cette énergie d'Amour, elles vont se mettre en harmonie avec cet amour. Elles vont vibrer de façon intelligente et elles vont pouvoir être régénérées.

Chaque méditation produit en vous un rajeunissement et un rafraîchissement intérieur.

Souvenez-vous de rester dans un état de détente et de relaxation, ayez conscience de votre souffle et respirez profondément, laissez ces paroles prendre place en vous, et faites cela aussi souvent que possible.

Autorisez-vous la paix, installez en vous un sentiment de gratitude, cherchez à ressentir profondément cet amour dans votre cœur.

Je ressens votre Amour et votre désir de grandir, j'ai pour chacun d'entre vous un Amour sincère et profond, car nous ne sommes que UN. J'ai du bonheur à vous savoir sur le chemin de la paix et de l'acquisition de l'Amour.

Vous aussi ressentez l'Amour et remplissez-en chacune des cellules de votre cœur. Ressentez cet Amour inconditionnel qui vous aime, quel que soit qui vous êtes, quel que soit ce que vous pensez. Cet Amour s'émerveille de tout ce que vous êtes, et cet Amour vous accompagne sans cesse et prend soin de vous.

Vous pouvez déjà voir des changements dans vos vies, grâce à vos lectures et méditations.

Ces changements vont continuer ; considérez-vous comme étant une lumière et aidez ceux qui vous entourent à découvrir eux aussi cette lumière.

Continuez à méditer sur l'Amour qui respecte l'autre. Ouvrez-vous aussi au discernement en tout ce que vous faites. Sortez de la peur car l'Univers Aimant prend soin de chacun. Acceptez les épreuves difficiles qui nous conduisent à souffrir, nous ou ceux qui nous entourent.

Quittez l'inquiétude constante car cette énergie d'Amour prend tout en charge, le

commencement et la fin de toute épreuve, de toute souffrance.

Plus vous irez mieux, plus ceux qui vous entourent iront mieux aussi. Prenez soin de vous, apprenez à vous aimer, à vous féliciter.

Alimentez en fait en vous et dans votre cœur cette énergie d'Amour. Détendez-vous à nouveau et laissez toutes ces choses se mettre en place. Laissez s'installer en vous le discernement, la clairvoyance. Ouvrez-vous à la beauté de la vie qui vous entoure.

Recevez toute cette énergie d'Amour et de lumière.



Orchidée