

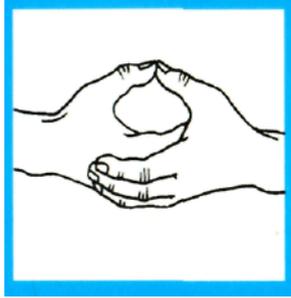
PERSONNEL

EPANOUISSEMENT

**MEDITATIONS
GUIDEES
POUR VIVRE
EN HARMONIE**

Editions
**RECTO
VERSEAU**

D. TONOSI & F. BENET



Ces voyages intérieurs nous offrent une autre vision de nous-mêmes et de la situation extérieure.

Pratiquées au quotidien ces méditations développent l'attention et la tendresse que nous pouvons nous offrir.

Ce livre est dédié au respect pour notre corps, à la compassion pour notre personnalité, à l'amour pour notre univers, au désir de maintenir la vie en nous.

D. TONOSI & F. BENET

MEDITATIONS GUIDEES
POUR VIVRE
EN HARMONIE

Editions Recto
Verseau

TABLE DES MATIERES

CONSEILS PRATIQUES	4
CONSEILS POUR LES MEDITATIONS.....	9
LE PAYSAGE INTERIEUR	11
RECHARGER UNE PARTIE DU CORPS.....	14
RETROUVER SON ENERGIE : LES QUATRE ELEMENTS	16
LA FERME ET LE JARDIN DU COEUR.....	20
RETROUVER L'EQUILIBRE SOLEIL - LUNE.....	23
SE SEPARER, ACCEPTER LE CHANGEMENT	28
LE TEMPLE INTERIEUR	32
LA PORTE SECRETE	35
LA GUÉRISON DES SOUVENIRS AU CŒUR DE LA MONTAGNE	39
LE JARDIN DU CŒUR ET DE L'ESPRIT	43
L'INVITATION D'UN ROSIER	46
L'ESCALADE DE LA PYRAMIDE.....	50
RENCONTRER SON ENFANT INTÉRIEUR	55
DIALOGUER AVEC SON ENFANT INTERIEUR	60
CONTACTER SON MOI SUPERIEUR.....	65
SOIGNER SON TEMPLE PHYSIQUE.....	69
TRANSFORMER LES SOUVENIRS	73
CONCLUSION	77

CONSEILS PRATIQUES

Bien qu'importants, ces critères ne doivent pas devenir des obstacles à la réalisation de la visualisation, l'essentiel étant de vous sentir en sécurité, tranquille et tout à fait à l'aise. L'idéal est de pouvoir pratiquer chez soi, dans une pièce chaude, calme, en ayant coupé le téléphone et en étant sûr de bénéficier de 20 à 30 mn de tranquillité absolue.

Mais certaines personnes pratiquent leur visualisation durant la pause au bureau, dans la voiture, dans le métro en allant travailler... chacun peut adapter sa pratique à son mode de vie et son rythme de travail...

Lorsque l'on est seul à pratiquer, comment s'y prendre ? Soit l'on connaît l'histoire et l'on effectue le voyage intérieur sans support extérieur ou avec simplement une musique de détente. Soit l'on enregistre au préalable la visualisation sur cassette. Encore mieux, demandez à une personne amie de guider la visualisation pour vous et placez un magnétophone durant la séance. Vous pourrez ensuite vous laisser guider par sa voix.

Comment se détendre avant la visualisation ?

Au début de chaque visualisation, il est précisé : "Installez-vous confortablement et détendez tout votre corps..." Voici deux pratiques destinées à vous conduire à cette détente, qui est essentielle pour la réussite de la visualisation. Plus le corps est détendu, plus l'esprit est libre et apte à la visualisation. Si vous avez tendance à vous endormir au cours de la visualisation, pratiquez assis. Toutefois, il est plus facile de se détendre complètement dans la position allongée.

Pour certaines visualisations, il est préférable de pratiquer en position assise. C'est alors précisé en début de visualisation.

A partir de la position assise

Installez-vous confortablement dans la position assise qui vous convient, l'important étant :

- que le dos soit droit, la tête dans le prolongement de la colonne,
- le bassin soit basculé vers l'avant, ceci facilite le redressement du dos,
- que les épaules soient abaissées, pour cela les bras seront détendus.

A partir de votre position, fermez les yeux et détendez tout le visage... desserrez les mâchoires... décrivez le front... laissez s'installer un léger sourire sur vos lèvres... Effectuez trois à cinq longues expirations comme des soupirs... puis laissez votre souffle s'installer comme il le désire...

Puis amenez votre conscience au niveau du gros orteil du pied droit et vous allez nommer mentalement chaque partie de votre corps en permettant à la conscience de traverser ces différentes parties, en commençant par le pied droit et tout le côté droit... premier orteil... deuxième orteil... troisième orteil... etc., puis dessus du pied... dessous du pied... cheville... et ainsi de suite jusqu'au bassin... le flan droit... jusqu'à la main droite... jusqu'à la partie droite du visage...

Puis pratiquez de même avec le côté gauche...

Puis amenez la conscience à la base de la colonne vertébrale et pratiquez de même en nommant chaque vertèbre jusqu'au sommet du crâne puis en redescendant par l'avant du corps... entre les sourcils... le bout du nez... la gorge... le sternum... le plexus solaire... le nombril... le pubis... et revenez à la base de la colonne vertébrale...

(Le rythme de déplacement de la conscience est assez rapide, si vous avez le temps, vous pouvez répéter le

parcours deux ou trois fois. En cas de manque de temps une fois suffira.)

Ne modifiez pas votre respiration, observez là seulement... et sur l'inspiration, imaginez le souffle qui monte depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne, sous forme de lumière blanche... et sur l'expiration, le souffle redescend par l'avant du corps sous forme de lumière blanche qui vient qui vient remplir l'abdomen... (dans cette pratique la langue sera plaquée au palais, contre les incisives). Pratiquez ainsi une douzaine de respirations...

Puis commencez la visualisation.

A partir de la position allongée

Installez-vous sur un tapis, un matelas ou une couverture, de préférence, dans la position allongée sur le dos, le corps symétrique, bras et jambes légèrement écartées...

Prévoyez une couverture pour vous couvrir ou des vêtements chauds car le corps se refroidit rapidement en état de relaxation...

Fermez les yeux et arrangez encore une fois votre position pour que tout soit parfaitement confortable...

Glissez la conscience au niveau des pieds et vérifiez que vos pieds sont bien relâchés... que les orteils tombent de chaque côté... laissez les genoux descendre vers le sol... le bassin occuper tout l'espace dont il a besoin... le dos est comme un sac de sable très lourd et pesant... les bras sont inertes... les mains aspirées par la terre... les épaules cherchent à se coller au sol... et la tête est très lourde comme une boule de plomb... lourde à l'extérieur mais légère à l'intérieur... tout votre corps s'abandonne sur le sol...

La respiration s'est installée dans le ventre... comme au moment de vous endormir... mais vous allez rester éveillé... pour cela vous pouvez répéter mentalement trois fois : je reste éveillé, je me détends simplement... A chaque inspir, votre ventre se gonfle., à chaque expir il se dégonfle... amplifiez le souffle dans le ventre en accentuant le gonflement du ventre sur l'inspir et sa rétraction sur l'expir. vous respirez uniquement dans le ventre... et pratiquez ainsi une dizaine de respirations...

Puis permettez au souffle de passer dans la poitrine... seule la poitrine respire maintenant, sur l'inspir les côtes s'écartent... sur l'expir elles se rétractent... amplifiez le souffle et le mouvement de la poitrine... vous respirez uniquement dans la poitrine... ceci durant une dizaine de respirations...

Puis permettez au souffle de monter au niveau des épaules... vous respirez dans le haut du thorax., c'est un souffle léger et fin comme si vous respiriez le parfum d'une fleur... les clavicules bougent légèrement... amplifiez ce souffle et ce mouvement du haut du thorax durant une dizaine de respirations...

Puis revenez à la respiration dans le ventre... inspirez et expirez profondément une fois dans le ventre... puis une fois dans la poitrine... et enfin une fois dans les clavicules...

Puis prenez une profonde inspiration qui traverse le ventre, la poitrine et monte jusqu'au sommet du crâne... Puis expirez en laissant le souffle redescendre à travers ces trois étages et ressortir par les pieds... Pratiquez ainsi trois ou cinq longues respirations en relâchant une dernière fois tout votre corps sur l'expiration... puis commencez la visualisation...

CONSEILS POUR LES MEDITATIONS

RENCONTRER SON ENFANT INTERIEUR

DIALOGUER AVEC SON ENFANT INTERIEUR

CONTACTER SON MOI SUPERIEUR

SOIGNER SON TEMPLE PHYSIQUE

TRANSFORMER LES SOUVENIRS

Ces cinq méditations sont en rapport avec le Reiki.

COMMENT UTILISER CES MEDITATIONS
SI L'ON N'EST PAS INITIE AU REIKI ?

Puisque les mains sont les principaux outils dans la démarche du reiki et que ces mains nous accompagnent, pourquoi ne pas les considérer comme de fidèles instruments de guérison et s'en servir en tant que telles ? Les mains, nos fidèles compagnes, ne sont-elles pas la prolongation du cœur ? Ne dit-on pas populairement "elle a le cœur sur la main" en parlant d'une personne généreuse ?

Pour les non-initiés, il est possible de se brancher mentalement aux énergies les plus élevées de la Lumière, faire appel à cette vibration et, connecté à son centre d'amour, utiliser ses mains pour en faire des outils de guérison. Tout cela devrait se vivre sans grand effort car il s'agit d'apprendre à être réceptif et donc de se rendre disponible en tant que "canal".

Recueillez-vous un instant, demandez protection et guidance afin de vivre ces méditations guidées en profondeur.

LE PAYSAGE INTERIEUR

Cette visualisation est recommandée en cas de douleurs physiques, de dysfonctionnement d'un organe ou tout autre trouble d'une zone précise du corps... L'apport du souffle dans une partie du corps malade ou douloureuse était déjà utilisé avec succès par les yogis. Il est réellement possible de ressentir une partie du corps respirer, car d'une certaine manière nos cellules respirent. En amenant le souffle, nous apportons aussi la conscience et l'écoute du message qui se cache derrière la maladie, la souffrance. Volontairement nous décidons, en accord avec ce message, d'introduire notre guérisseur intérieur dans cette partie souffrante pour la modifier. Il est important et indispensable après cette visualisation de réaliser les mêmes actes que nous avons effectués à l'intérieur du paysage dans notre propre vie. Le désordre et la désolation que nous avons trouvés dans cette partie du corps existe également dans une même mesure dans notre vie. Pour que la guérison soit possible, il faut aussi intervenir sur ce plan.

En position confortable, vous détendez tout votre corps... vous mettez en relation avec cette partie de votre corps qui est souffrante... (par exemple nous choisissons l'estomac)... vous localisez votre estomac... et vous commencez à respirer dans l'estomac... le souffle entre et sort par l'estomac... comme si vos poumons se trouvaient maintenant à la place de l'estomac... en inspirant l'estomac se gonfle... en expirant il se dégonfle... en inspirant l'estomac se revitalise... il est nourri par l'air chargé de prana (nourriture subtile véhiculée par l'air) qui le pénètre... en expirant...

l'estomac se relaxe... se détend et l'expir emporte la douleur... les toxines... les tensions... vous pratiquez ainsi le temps d'une dizaine de respirations...

Puis vous visualisez la forme de votre estomac... peu importe si vous connaissez ou non l'anatomie... vous donnez un aspect... une forme... une couleur à votre estomac... sur cette représentation se dessine une porte., qui permet de pénétrer à l'intérieur de votre estomac... devant vos yeux demeure uniquement cette porte...

Au seuil de cette porte, faites apparaître votre guérisseur intérieur (voir visualisation précédente)... prenez bien le temps de le visualiser et de vous mettre en contact avec son énergie de guérison... maintenant c'est lui qui se déplace vers vous, vers votre souffrance... il pousse la porte et pénètre à l'intérieur du paysage de votre estomac... il marche à travers ce paysage que crée votre imagination... il observe ce décor... il y a des zones abandonnées ou désolées... et d'autres endroits harmonieux et beaux... il regarde tout cela... de quelle manière votre douleur... maladie... tension... se manifeste à l'intérieur du paysage de votre estomac...

Il s'installe au centre du paysage... de là il a une vue d'ensemble... et une forme s'approche de lui... s'approche de plus en plus... c'est l'esprit de ce lieu... c'est le messager de votre estomac... il remercie le guérisseur d'être venu pour l'aider à rétablir la situation... parce qu'en ce moment il a beaucoup de choses à faire... ils dialoguent quelques instants ensemble... pour comprendre ce qui se passe... qu'est-ce qui a conduit à cette situation dans l'estomac... qu'est-ce qu'il est possible de faire... de changer ?

Puis avec l'aide de l'esprit du lieu, le guérisseur repart à travers le paysage... et ils arrangent tous les endroits abîmés... comme un forestier met de l'ordre... dégagent les

détritus... redressent un arbre... S'ils n'arrivent pas à tout faire... ils peuvent appeler de l'aide... ou ils peuvent choisir de ne pas tout faire la première fois et de revenir... permettez-leur de prendre tout le temps dont ils ont besoin... de se servir de tous les outils nécessaires... les formules magiques... tout ce qui est en leur pouvoir pour rétablir l'harmonie et la santé dans ce lieu...

L'esprit raccompagne le guérisseur vers la porte... il le remercie... celui-ci quitte le paysage de votre estomac... vous visualisez à nouveau votre estomac de l'extérieur... la porte... sa forme... sa couleur... qui peut être différente de la première fois... votre estomac se met à nouveau à respirer... à chaque inspir, il se gonfle et s'illumine d'une lumière blanche... à chaque expir, il se rétracte légèrement et il en sort une fumée grisâtre... qui s'envole au loin... ce sont toutes les tensions, les douleurs qui s'échappent de votre estomac... vous pratiquez ainsi quelques respirations...

Puis vous replacez le souffle dans tout le corps... tout votre corps inspire... et expire profondément... à votre propre rythme vous bougez les extrémités... orteils... doigts... langue... puis tout votre corps...

RECHARGER UNE PARTIE DU CORPS

Cette visualisation est recommandée pour revitaliser un organe fatigué, blessé ou une articulation, elle favorise le rétablissement après une intervention chirurgicale.

Installez-vous confortablement en position assise ou allongée...

Observez quelques instants le souffle qui vous anime... placez la langue contre le palais, à la racine des incisives et gardez-la ainsi tout au long de la pratique...

Puis amenez la conscience à la base de la colonne vertébrale... la région du sacrum... les textes anciens de yoga disent que se trouve là un réservoir infini d'énergie appelé kundalini... visualisez d'une manière symbolique ce réservoir infini d'énergie... comme votre esprit l'imagine...

Puis en inspirant profondément, ressentez, visualisez, imaginez que cette énergie monte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne... sous forme de lumière blanche... et lorsque vous expirez profondément, cette énergie quitte le sommet du crâne pour aller rejoindre la zone du corps que vous souhaitez énergétiser... par l'avant du corps...

Le souffle est la pompe qui distribue cette énergie puisée à la base de la colonne vertébrale... Pratiquez un minimum de dix respirations et plus si vous avez le temps. N'hésitez pas à reprendre la pratique plusieurs fois dans la journée.

Pour cesser la pratique, ramenez la conscience à la base de la colonne vertébrale... ralentissez le souffle... puis cessez tout contrôle sur lui... sentez que votre corps est calme... bien vivant... et commencez à bouger lentement.

RETROUVER SON ENERGIE : LES QUATRE ELEMENTS

Cette visualisation convient lorsque l'on se sent fatigué, découragé, sans énergie, ou encore déséquilibré... elle nous met en contact avec les quatre éléments qui composent notre corps pour les réharmoniser, rétablir le contact avec eux. Cette visualisation sera d'autant plus nourrie si, régulièrement, nous établissons un contact physique avec ces éléments.

Installez-vous confortablement en position allongée et détendez tout votre corps.

Imaginez que vous êtes étendu directement sur la terre..., dans un jardin... dans une forêt... ou encore sur une plage... vous êtes allongé dans un endroit où la terre est bien présente... avec vos mains vous touchez la terre... sa texture... son humidité... tout votre corps épouse ce contact avec la terre... elle vous accueille totalement comme une mère accueille son enfant dans ses bras... sans rien attendre en retour... et vous sentez comme des bouffées d'énergie venir de centre de la terre et vous pénétrer... la terre vous donne sa force... sa patience... sa générosité:, elle vous stabilise à nouveau... vous reconstruit... vous recentre... restez quelques instants ainsi en contact immobile avec la terre...

Puis vous sentez une goutte d'eau... puis deux... des dizaines de gouttelettes de pluie tièdes tombent sur votre

visage... sur tout votre corps... la pluie ruisselle... vous lave... vous rafraîchit... l'eau tombe de plus en plus fort... et forme un lac autour de vous... dans lequel vous commencez à nager... comme un poisson... une sirène... l'eau vous communique sa sensualité... sa souplesse... sa fluidité... sa douceur... restez quelques instants en contact, en nageant, avec l'eau...

Vous nagez vers le bord du lac... et sortez de l'eau... un vent léger s'est levé... il sèche votre corps... vous le sentez danser dans vos cheveux... il apporte le parfum de la terre... l'air, le vent vous murmurent leur légèreté... vous donnent envie de danser... vous vous sentez libre avec eux... libre de découvrir, de voyager... tout est possible... vous restez ainsi quelques instants à danser avec le vent...

La nuit arrive... vous ramassez quelques morceaux de bois et allumez un feu... un beau feu chaud et clair... qui éclaire la nuit., vous réchauffe... c'est une présence dans cette nuit obscure... présence joyeuse... lumineuse... vous regardez ces flammes... elles vous appellent au calme, à la méditation... vous restez quelques instants près du feu...

Assis sur la terre... près du feu... au bord de l'eau... avec le murmure du vent... votre fatigue... votre découragement disparaissent... vous sentez ces éléments comme des alliés... des aides... vous vous sentez un enfant de la Terre... et du Feu... un frère de l'Eau et de l'Air... jamais ils ne vous abandonneront, mais n'oubliez pas vous aussi de penser à eux et d'aller les rencontrer de temps en temps...

Revenez au contact de votre corps avec le sol... l'eau qui circule dans votre corps., l'air qui anime vos poumons... la chaleur de votre corps... lentement bougez les extrémités puis tout le corps...

Cet autre type de visualisation inclut les quatre éléments pour rééquilibrer et énergétiser une zone du corps.

La visualisation peut être effectuée en plaçant les mains sur le ventre, comme cela est proposé ici, ou sur la poitrine (plus en lien avec un rééquilibrage émotionnel) ou bien encore autour de la tête ou sous la nuque (pour un rééquilibrage mental). Il est également possible de pratiquer sur une partie du corps malade ou fatiguée.

Installez-vous en position allongée confortable... et fermez les yeux...

Installez les mains sur le ventre, autour et légèrement au-dessous du nombril...

Sentez le ventre qui s'anime... en présence du souffle... il gonfle et se dégonfle... appréciez ce contact des mains avec cette partie de votre corps...

Maintenant, imaginez, ressentez, visualisez que votre ventre est rempli de terre... une terre bien riche et fertile... vous ressentez ou voyez votre ventre comme une immense terre...

Que pourriez-vous faire avec cette terre ?... semer ?... bâtir ?... créer ?... utilisez la terre de votre ventre comme vous le souhaitez....

Maintenant imaginez, ressentez, visualisez que votre ventre est rempli d'eau... une eau claire... pure... vous ressentez ou voyez votre ventre comme une immense étendue d'eau... un lac... un océan...

Que pourriez-vous faire avec cette eau... dans cette eau... arroser ?... nager ?... naviguer ?... laissez votre ventre devenir une étendue d'eau bien vivante...

Maintenant, ressentez de la chaleur sous vos mains... sentez que dans votre ventre brûle un feu chaud et puissant... vous voyez votre ventre comme un grand feu... un soleil... un volcan...

Que pourriez-vous faire avec ce feu... danser ?... brûler des objets ?... cuisiner ?... sentez bien la présence de ce feu qui habite votre ventre...

Maintenant, ressentez que, là, sous vos mains, se trouve un grand ciel bleu et pur... votre ventre devient un espace infini rempli d'air... un air pur et léger...

Que pourriez-vous faire ou admirer dans ce ciel... voler ?... respirer ?... voir des nuages, des oiseaux ?... ressentez que votre ventre est beaucoup plus vaste que ce que vous pouviez imaginer...

Gardez les mains en contact avec votre ventre... et laissez revenir à votre mémoire un moment de votre vie où vous avez senti l'harmonie, le plaisir, la paix habiter votre ventre., peut-être à travers un toucher... une parole... une pensée... un mouvement., une danse... permettez à votre ventre de retrouver cette sensation de bien-être... de la revivre comme si elle n'avait jamais cessé...

Lentement... retirez les mains du ventre., pour les poser au sol près de vous... amplifiez la respiration dans le ventre... puis dans tout le corps... et commencez à bouger les extrémités... les orteils... les doigts... la langue... la tête... puis tout le corps et ouvrez les yeux...

LA FERME ET LE JARDIN DU COEUR

Il est bien difficile d'échapper aux tourments émotionnels... pourtant il y a deux manières de les vivre : se laisser emprisonner dans le monde émotionnel comme les animaux de la "ferme", prisonniers de leur fonction, ou d'être libre comme les habitants du "jardin du cœur".

Quand une émotion nous envahit, nous manipule, bien sûr qu'il ne faut pas la bloquer, elle est déjà là et il faut la laisser s'extérioriser, se manifester pleinement pour qu'elle se libère (dans ce cas pratiquez la visualisation du "Temple intérieur") Mais face à un événement de la vie, nous avons le choix d'arrêter d'être un animal de basse-cour ou de clapier, qui réagit uniquement à partir de son conditionnement, de ses émotions. Nous pouvons choisir la liberté, c'est ce que nous propose cette visualisation.

Installez-vous confortablement et détendez tout votre corps...

Imaginez derrière vos yeux fermés... un paysage de campagne... dans lequel se dessine une ferme... vous vous rapprochez de cette grande bâtisse entourée de verdure... c'est peut-être une ferme que vous connaissez ou bien que vous inventez... avec sa cour... son habitation... son étable... et son jardin...

Vous pénétrez dans la cour de la ferme... c'est le domaine des animaux... cette cour est également la représentation symbolique de votre monde émotionnel... en regardant les animaux de cette ferme... vous reconnaissez toutes les émotions qui vous habitent... et vous perturbent en

ce moment... les poules bien obéissantes ne peuvent s'éloigner de leur coq jaloux... un chien tire sur sa laisse dans l'espoir de retrouver la liberté... un veau pleure parce qu'il est séparé de sa mère... une souris essaye désespérément d'échapper aux griffes du chat, qui lui-même évite de s'approcher des crocs du chien... des moutons suivent servilement le bâton du berger...

Quel personnage jouez-vous dans cette cour de ferme ? Quel état émotionnel vivez-vous en ce moment : le coq jaloux... la poule soumise... le chien attaché... la souris victime... le bourreau lui aussi victime... le veau abandonné... le mouton obéissant... ou peut-être encore un autre animal qui caractérisera votre vécu émotionnel ?... Regardez attentivement votre cour de ferme intérieure... regardez comment vous êtes le jouet de votre vie émotionnelle, le jouet des relations, des situations... Et si aujourd'hui vous décidiez de traverser la cour de la ferme sans vous laisser happer par cette vie d'animaux apprivoisés... alors vous traversez la cour au milieu de tout le tintamarre des animaux... vous passez sous une tonnelle et arrivez devant un petit pont... ce pont sépare la cour du jardin... vous traversez le pont...et entrez dans le jardin... tout est vert... frais et calme... le bruit d'une cascade attire votre attention... vous retirez vos vêtements, ceux que vous avez toujours l'habitude de mettre pour rester dans la cour de la ferme au milieu des animaux... vous vous glissez sous la cascade... l'eau pure et fraîche sort de dessous les roches et rejailit sur la mousse en gerbes de gouttelettes de lumière... cette eau de lumière va laver votre corps physique de toutes ses tensions... fatigues... maladies... mais aussi votre corps émotionnel... toutes les peurs... colères... tristesses... abandons.... Tout ce que vivent les animaux de la cour est emporté... chaque goutte d'eau pénètre à l'intérieur de chacune de vos cellules pour la purifier... vous restez ainsi quelques secondes sous cette cascade purifiante...

En sortant de l'eau vous revêtez les habits du jardinier... une belle tenue claire, brodée d'une multitude de cœurs rosés... car vous entrez dans le jardin du cœur, ici chaque plante, chaque minéral, chaque animal est libre... vous vous promenez quelques instants au milieu des fleurs... des arbres... vous savourez les parfums... les couleurs... l'harmonie qui règne dans ce jardin du cœur... chaque être est à sa place... et vit sans culpabilité... sans autorité... sans peur... chacun est libre de suivre son chemin... personne ne force ni ne se soumet... il n'appartient qu'à vous de vivre à chaque instant dans ce jardin du cœur...

Une colombe se pose sur votre épaule... et vous murmure le secret du jardin du cœur... puis s'envole librement... un lapin blanc, à l'air malin, vous raccompagne vers la sortie... il n'y a pas de porte car ici dans ce jardin, chacun est libre d'entrer ou de sortir... à tout moment du jour ou de la nuit...

Vous revoyez la ferme... la campagne autour... lentement vous laissez ce paysage disparaître derrière un nuage de brume... quand il a totalement disparu,, vous revenez à la présence de votre corps... la chaleur de votre corps... votre souffle... et vous vous préparez à vivre le reste de votre journée comme dans le jardin du cœur...

RETROUVER L'EQUILIBRE SOLEIL - LUNE

Chaque personne est caractérisée par une tendance active, dynamique, extravertie, que l'on appelle aspect solaire ou yang, ou une tendance plus méditative, passive, introvertie, que l'on dit lunaire ou yin. Le soleil émet l'énergie, il éclaire, nourrit, réchauffe... La lune, elle, manifeste la nuit quand tout est calme, elle se contente de réfléchir la lumière du soleil, elle n'est pas émettrice par elle-même.

Il n'y a pas de bon ou mauvais aspect. Chacun est nécessaire. Notre planète a besoin d'êtres humains actifs et entreprenants et d'autres pensifs et réceptifs. De même, en chaque individu, l'équilibre de ces deux polarités est nécessaire pour sa santé physique et psychique. Une personne qui serait trop solaire s'épuiserait rapidement à toujours donner, elle aurait également des difficultés à écouter ; à s'écouter, à s'arrêter pour faire le point, à se relaxer, à laisser la place aux autres, à accepter sa féminité. Une personne trop lunaire se laissera aller dans le rêve, le non-faire, elle ne prendra pas sa vie en main, se sentira vite fatiguée, déprimée, victime... Cet équilibre existe dans la nature, il y a le jour et la nuit, l'été et l'hiver, mais il y a aussi des intermédiaires car rien n'est jamais blanc ou noir. Le soleil levant et couchant sont des énergies solaires, mais plus modérées, avec des qualités différentes du plein soleil de midi et de même avec la lune montante ou descendante. Mais

découvrez donc par vous-même !...

Installez-vous en position confortable et détendez tout votre corps...

Imaginez... ressentez... visualisez... un lever de soleil... un matin d'été... le ciel est clair... la nuit vient de s'achever... le soleil commence à poindre... vous le regardez surgir... grandir... illuminer peu à peu tout le paysage...prenez quelques instants pour observer ce disque solaire... ressentez ce qui se vit en vous face à cet astre de vie... quelles associations faites-vous face à cet astre de vie... quelles associations faites-vous entre le soleil levant et votre propre vie... lorsque vous observez... participez à un lever de soleil, quelles sensations, désirs, énergies se manifestent en vous... prenez ainsi quelques instants pour laisser s'exprimer vos associations...

Puis imaginez un paysage d'été en plein soleil de midi... vous êtes au cœur de ces rayonnements... de cette chaleur torride... prenez quelques instants pour entrer en communication avec le soleil de midi... pour établir des associations... quels désirs, sensations, énergies se manifestent en vous face à un tel soleil...

Puis imaginez un paysage de soleil couchant... le soleil commence lentement à décliner... vous suivez des yeux ses derniers instants... alors que la nuit s'approche... prenez quelques instants pour observer vos sensations face au soleil couchant... et laissez naître des associations.

Puis énoncez intérieurement un seul mot qui pourrait résumer le soleil... et oubliez tout cela...

Puis imaginez une nuit claire et étoilée... au centre du ciel trône un croissant de lune montante... entrez en communication quelques instants avec ce croissant de lune... et observez vos sensations, vos désirs, tout ce qui se

manifeste en vous face à ce croissant de lune... établissez des associations d'idées, d'événements... entre vous et le croissant de lune...

Puis transportez-vous dans un paysage de pleine lune... vous la voyez ronde et brillante dans une nuit claire... comment vous sentez-vous dans ce décor... ? Quelles associations pouvez-vous établir entre la pleine lune et votre vie... ?

Puis visualisez un ciel sans lune... elle est présente mais invisible... comment vous sentez-vous face à ce que l'on appelle la lune noire... ? Quelles sont vos impressions... vos sensations... les associations qui vous pouvez établir entre la lune noire et votre vie... ?

Puis énoncez intérieurement un seul mot qui pourrait résumer l'énergie de la lune... et oubliez tout cela...

Vous avez pu ainsi rencontrer ces deux astres, le soleil et la lune, et à travers eux percevoir, ressentir deux types d'énergie précis : l'aspect solaire et lunaire, l'actif et le passif, le yang et le yin. En ce moment vous percevez que l'un des deux aspects domine exagérément dans votre vie et vous souhaitez rétablir l'équilibre...

Visualisez alors une balance à deux plateaux... comme la balance d'un épicier... mais celle-ci est la balance de votre vie... sur le plateau de droite, déposez un soleil de midi rayonnant et lumineux... et sur le plateau de gauche, une lune ronde et pleine... et observez de quel côté penche la balance...

Si elle reste en équilibre, c'est que vos deux aspects sont équilibrés... si le soleil ou la lune pèse trop lourd et fait pencher la balance exagérément d'un côté... vous devez rétablir la situation...

Par exemple, si votre aspect solaire est trop fort... visualisez de nouveau le paysage de la pleine lune... vous voyez sous la lune pleine et ronde... un cordon de lumière argenté relie votre ventre au centre de la pleine lune... à travers ce cordon, la lune vous transmet ses qualités... sa féminité... sa rondeur... sa réceptivité... son écoute... sa douceur... tout ce que la lune représente vous est donné maintenant à travers ce cordon... vous restez ainsi en communication quelques instants avec la pleine lune...

Puis vous laissez le cordon s'effacer... la pleine lune disparaître au loin...et le soleil commencer à poindre... un soleil jeune... léger... timide., observez-le quelques instants... puis laissez tout ce décor... ce paysage se recouvrir d'une brume... et disparaître peu à peu...

Si c'est l'aspect lunaire qui est trop important... visualisez un paysage d'été en plein soleil de midi... un cordon de lumière dorée vous relie à l'astre solaire, à partir de votre cœur... à travers ce cordon, le soleil vous transmet sa force... son rayonnement... son activisme... sa volonté... son magnétisme... tout l'aspect solaire vous est transmis à travers ce cordon lumineux... restez quelques instants en contact avec le soleil de cette manière...

Puis visualisez le soleil qui décline et se couche... la nuit s'installe... un jeune croissant de lune fin et délicat fait son apparition... vous l'observez quelques instants... puis vous laissez ce décor s'embrumer et disparaître...

Si les plateaux de la balance sont équilibrés et que vous souhaitez maintenir cet équilibre entre les deux polarités de votre être... visualisez un haut plateau de montagne... depuis lequel il est possible de voir tout l'horizon très très loin... le soleil est en train de se coucher... grand disque orange... et à son opposé la pleine lune surgit... la boule blanche et riante... vous vous trouvez entre la lune à

vosre gauche et le soleil à vosre droite... un cordon doré relie vosre côté droit au soleil... un cordon argenté relie vosre côté gauche à la lune... vous recevez à travers ces deux cordons les deux énergies des deux astres... vous restez ainsi quelques instants... puis vous laissez ce décor disparaître progressivement dans la brume... et s'effacer ainsi de vosre esprit...

Vous revenez à la présence de vosre corps... observez quelques instants les différences qui existent entre vosre côté droit et le gauche... puis étirez tout vosre corps dans tous les sens et ouvrez les yeux...

SE SEPARER, ACCEPTER LE CHANGEMENT

Par cette visualisation, nous n'envisageons pas les cas de séparation consécutive à un décès, ceci fera l'objet d'une autre visualisation. La visualisation suivante permet la conclusion d'une situation passée, ouvre le passage vers l'avenir. Un avenir qui ne peut s'ouvrir que si on a réellement fermé les portes derrière soi. Mas le passé reste tout de même une force, une aide pour continuer à grandir.

Cette visualisation peut intervenir en cas de séparation affective, de changement de travail, de déménagement, chaque fois qu'il y a tristesse ou difficulté dans le changement. La visualisation peut être pratiquée avant, pendant ou après le changement.

Installez-vous confortablement et détendez tout votre corps...

Imaginez, ressentez, visualisez que vous marchez sur une route... un chemin... c'est le chemin de votre vie... il se dessine devant vos yeux... dans le paysage qui surgit du fond de votre être... un chemin qui s'en va au loin... vous marchez sur ce chemin... vous avancez seul... soudain à gauche de chemin se dessine un autre chemin... une autre route...il y a un panneau qui indique la direction. "passé"... vous hésitez quelques instants... puis empruntez ce chemin de gauche... vous marchez quelques centaines de mètres et arrivez au bout du chemin... là se trouve une étendue d'eau... un lac...

une mare... un étang... ce qui surgit du fond de votre être... vous vous penchez au-dessus de l'eau... votre visage apparaît... puis la surface de l'eau se ride et apparaît ce passé que vous n'arrivez pas à quitter (prenons l'exemple d'une relation amoureuse)... vous vous voyez dans cette situation... avec la personne que vous avez aimée,, ou que vous aimez encore... vous revoquez différentes situations de vie où vous étiez ensemble... vous laissez remonter à la surface tout ce qui concerne cette relation et que vous regrettez... tout ce que vous n'avez pas aimé dans cette relation réapparaît également...

La personne avec qui vous étiez en relation ou la personne qui représente le plus votre relation passée vous offre quatre paquets cadeaux... vous ouvrez chacun des paquets...

Le premier contient la représentation ou le symbole de ce que vous avez reçu sur le plan physique ou matériel, lors de cette relation., que ce soit réel ou sous forme d'enseignement...

Le deuxième paquet contient un cadeau représentant ce que vous avez le plus reçu ou appris sur le plan affectif lors de cette relation...

Le troisième paquet que vous ouvrez maintenant vous dévoile votre cadeau sur le plan mental, les idées, les prises de conscience qui se sont opérées durant cette relation...

Le quatrième paquet est une surprise... il contient une chose à laquelle vous ne vous attendiez pas et qui pourrait se rattacher à l'un des trois plans ou au domaine spirituel...

Vous placez ces quatre objets ou symboles ou paroles dans votre sac...

A votre tour, vous offrez quatre paquets cadeaux à la personne avec qui vous étiez en relation ou à une

représentation de votre passé... ils contiennent chacun une représentation ou un symbole de ce que vous avez apporté dans cette relation sur les quatre plans...

Les paquets s'ouvrent et vous découvrez vous aussi ce que cette relation vous a permis d'offrir, d'enseigner, de faire découvrir, de partager...

Les échanges de cadeaux étant accomplis, vous savez que vous devez quitter ce passé, cette situation, cette personne, ce travail... vous allez reprendre votre route avec vos cadeaux et eux vont continuer une autre route... avec leurs cadeaux... aujourd'hui les chemins se séparent... vous vous souhaitez bonne route et vous vous éloignez de cette étendue d'eau auprès de laquelle vous avez passé un moment...

Vous marchez jusqu'à l'embranchement... vous repassez devant le panneau : "passé"... mais cette fois-ci vous le laissez derrière vous... vous reprenez le chemin de votre vie...

Vous continuez à avancer... à continuer sur votre droite où apparaît un panneau : "jardin de l'avenir"... vous suivez le chemin sur quelques mètres et vous arrivez sur une petite parcelle de terre cultivée... des légumes poussent... bien alignés... il y a aussi quelques plantes sauvages qui ont trouvé leur place... vous déposez votre sac et les cadeaux qu'il contient... dans ce jardin se plantent les graines pour l'avenir... ce que vous souhaitez voir se réaliser dans le futur... ce que vous souhaitez voir se réaliser dans le futur... vous sortez quatre graines de l'intérieur de votre cœur... chaque graine représente quelque chose que vous souhaitez voir se réaliser sur le plan physique... émotionnel... mental... spirituel...

Vous faites un trou... et déposez la première graine... vous déposez également dans ce trou le premier cadeau que

vous avez reçu de votre passé... il devient comme un engrais pour aider cette graine à grandir... vous recouvrez de terre... vous faites de même avec les trois autres graines et les trois autres cadeaux...

Puis vous arrosez vos plantations... l'eau déverse les forces de l'univers qui vont accompagner vos projets... mais également toute votre tendresse pour ces petites graines nées dans votre cœur... de temps en temps vous pourrez revenir dans le jardin de l'avenir pour arroser vos plantations... les entretenir... surveiller leur croissance... dans ce jardin vous puise votre nourriture pour continuer le chemin de votre vie., vous quittez le jardin... et reprenez votre chemin... mais bientôt il s'arrête... une immense étendue de nature sans fin apparaît... il n'y a plus de chemin... le chemin est à tracer... à inventer... votre avenir vous appartient... il reste à créer...

Vous gardez cette image d'un horizon infini imprégnée à l'intérieur de vous... vous revenez à votre position corporelle... et à votre rythme vous bougez tout votre corps... et enfin vous ouvrez les yeux...

LE TEMPLE INTERIEUR

Cette visualisation apporte une clarification et une guérison dans une relation passée ou présente qui n'est pas réellement terminée. Elle peut être utilisée pour contacter l'esprit d'une personne décédée ou vivante et lui communiquer de cette manière tout ce que vous souhaitez lui dire ou tout ce qui vous a blessé ou perturbé. Cette visualisation est d'une grande aide, également, pour améliorer une relation déjà harmonieuse, pour garder le contact avec une personne éloignée physiquement. Entre parents et enfants, elle permet un dialogue dans l'invisible qui peut être une préparation pour un véritable dialogue.

Installez-vous dans une position confortable et détendez tout votre corps...

Sur votre écran intérieur laissez apparaître un sentier dans la montagne., c'est le soir... le soleil commence à décroître et vous êtes sur ce petit chemin qui grimpe dans la montagne... vous êtes seul... vêtu d'une couleur lumineuse... vous marchez sur ce chemin...

Le chemin grimpe à travers les pierres, les broussailles... en bas vous apercevez les lueurs d'un village... les lumières dans les foyers... et vous continuez à grimper... à marcher... vous passez sous un arbre et des oiseaux s'envolent... le soleil devient un gros disque orange... vous continuez à grimper d'un pas rapide et assuré... vous passez devant une statue de la Vierge (ou de la Mère cosmique, la Protectrice)... des fleurs ont été déposées à ses pieds... vous vous arrêtez quelques secondes... avant que vous ne

repartiez, une chouette vous salue... vous entendez tous les bruits des animaux qui s'apprêtent à passer la nuit à dormir... ou à chasser... le soleil s'est complètement couché... et c'est la nuit quand vous arrivez au sommet de la montagne... l'air est frais... le vent vous décoiffe... puis vous apercevez comme une petite cabane de berger... un temple dans la nature... vous vous approchez et poussez la porte...

Tout à l'intérieur est poussiéreux... un peu en désordre... alors vous commencez à ranger... à nettoyer... à enlever la poussière... et quand tout est propre, vous vous installez au sol... vous allumez un peu d'encens... une bougie ou un petit feu... vous pouvez aussi poser au centre du temple des objets familiers que vous aimez particulièrement... des objets qui vous donneront de la force pour réaliser ce que vous avez à faire dans ce temple... vous restez quelques instants ainsi dans le silence... vous vous sentez bien... comme chez vous...

Et dans cet espace de paix vous appelez quelqu'un avec qui vous avez actuellement ou avez eu dans le passé des problèmes des difficultés... quelqu'un avec qui vous sentez quelque chose en suspens... non réglé... cette personne pénètre maintenant dans le petit temple... elle s'installe au sol, face à vous... elle est également vêtue de clair... vous lui dites tout ce que vous n'avez pas pu lui dire... tout ce qui vous est resté sur le cœur... tout ce que vous n'avez pas osé lui dire... et là durant toute la nuit... cet être va vous écouter... et là, devant ce feu ou cette bougie, peut-être que lui aussi aura quelque chose à vous dire... une parole qui vient du fond de son être... et que vous n'aviez jusqu'alors pas comprise ou entendue...

Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour dialoguer avec cet être... par la parole... le regard... le geste... vous exprimez également quel type de relation vous souhaitez développer avec cette personne : pas de relation du

tout... ou bien de l'amitié... de l'aide... ou tout autre type de relation...

Le feu s'éteint peu à peu... l'encens a fini de brûler depuis bien longtemps,, vous avez vous aussi brûlé votre colère... votre rancœur... votre timidité... l'être que vous avez appelé va vous quitter... vous échangez un dernier regard... vous le remerciez de vous avoir permis de grandir... d'apporter un peu plus de clarté dans votre vie... il se lève et quitte le temple... puis c'est à votre tour de sortir... dehors le jour commence à poindre... l'air est un peu frais, vivifiant... vous vous sentez léger... très léger... vous reprenez le petit sentier qui descend vers la vallée., d'un pas léger et souple, vous repassez devant la statue... les fleurs sont toujours là... elles vous sourient... les oiseaux entonnent leurs premiers chants du matin... les premières lumières qui s'allument au village apparaissent...

A votre rythme vous laissez ce paysage disparaître de votre écran intérieur et vous revenez à la présence de votre corps ici et maintenant... lentement vous bougez les extrémités puis l'ensemble de votre corps...

LA PORTE SECRETE

Cette visualisation est particulièrement recommandée aux personnes fatiguées par la vie, qui se laissent décourager par les épreuves, qui ne trouvent plus goût à l'existence.

Elles pourront puiser dans leur passé ce qui les a toujours motivées à vivre, à continuer. Chacun donne le nom qu'il désire à cette force de vie, l'important est d'oser continuer.

Installez-vous confortablement et détendez tout votre corps...

Sur votre écran intérieur, laissez apparaître une chambre à coucher... un peu ancienne... comme les chambres des maisons d'autrefois... vous vous voyez allongé dans un lit... vous ne dormez pas... vous vous levez et vous vous dirigez vers une vieille armoire en bois... vous en ouvrez les portes et dans le fond de l'armoire se dessine une autre porte... vous la poussez... elle donne en haut d'un escalier très ancien... un escalier de pierre qui descend en spirale... vous le prenez... une faible lumière vous éclaire... l'escalier est fait de treize marches... à chaque marche que vous descendez... vous pénétrez un peu plus profondément à l'intérieur de vous-même... 13...12... 11... 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... vous atteignez le bas de l'escalier... il donne sur une eau sombre qui clapote contre une petite embarcation amarrée...

Vous vous installez au fond de cette barque... vous défaites les amarres et vous vous laissez dériver... il se dessine comme un ruisseau souterrain... la barque glisse au

fil de l'eau... une lumière apparaît en aval... la barque quitte le monde souterrain et franchit comme un porche... elle arrive au grand soleil... la barque et vous-même continuez à voguer sur le ruisseau qui longe maintenant un chemin de terre dans la campagne... sur ce chemin vous apercevez un très jeune enfant qui fait ses premiers pas... vous reconnaissez l'enfant que vous avez été... si vous n'avez aucun souvenir de vous-même aussi jeune, imaginez-vous simplement en train de faire vos premiers pas... votre barque suit lentement les premiers pas de ce jeune enfant... en le regardant, vous vous demandez qu'est-ce qui donnait la force et la volonté à ce jeune enfant pour apprendre à marcher... pour tomber et se relever avec plus de courage... comment la force de la vie le poussait à vivre...

Le pas du jeune enfant se fait hésitant... et vous voyez en lui ses premières douleurs, ses premiers abandons... tous les brins d'herbes qui l'on fait vaciller sans l'empêcher de continuer sa route avec le même désir de vivre...

Le jeune enfant disparaît quelques secondes derrière un arbre... et quand il réapparaît il a déjà changé... il est un enfant... l'enfant que vous avez été marche sur ce sentier et vous l'accompagnez depuis votre barque... vous le regardez avec son désir de tout connaître... de tout apprendre... et vous vous demandez qu'est-ce qui donnait à cet enfant que vous avez été, ce désir... comment la force de la vie le poussait à grandir, à apprendre...

Le pas de l'enfant se ralentit... vous voyez en lui les peurs et les incompréhensions qu'il a rencontrées... les pierres qu'il a évitées pour continuer sa route avec le même désir de vivre et de continuer...

L'enfant disparaît quelques secondes derrière un arbre... et quand il réapparaît, il est devenu un adolescent que vous avez été... il marche sur le sentier avec cette liberté, ce

besoin d'aimer, de croire... et vous vous demandez qu'est-ce qui donnait à cet adolescent que vous avez été cette fougue... cet amour... comment la force de la vie le poussait à croire que tout était possible...

Le pas de cet adolescent ralentit... vous voyez en lui les tristesses qu'il a rencontrées... toutes les broussailles à écarter pour continuer sa route... toujours avec le même désir de vivre et de continuer...

L'adolescent disparaît quelques secondes derrière un arbre... et quand il apparaît, c'est un adulte qui marche sur le sentier... son pas est plus lent... mais plus pesant aussi... en le regardant avancer... vous vous demandez qu'est-ce qui donnait le courage et la force à ce jeune adulte pour construire... se réaliser... comment la force de la vie le poussait à trouver sa place sur cette terre...

Le pas de cet être ralentit... vous voyez en lui les épreuves qu'il a rencontrées... les murs qu'il a dû escalader pour continuer sa route... toujours avec le même désir de vivre et de continuer...

La barque glisse encore un peu le long du chemin... puis ralentit et accoste sur le bord du chemin... vous quittez la barque et faites quelques pas sur le sentier... quelqu'un marche vers vous... c'est vous-même... l'être que vous êtes actuellement... avec ses peurs de vivre... de connaître... d'aimer... de construire... vous regardez cet être... vous vous regardez vous-même avec compassion et confiance... et vous voyez en vous la volonté du jeune enfant... le désir de l'enfant... la liberté de l'adolescent... la force de l'adulte... vous savez que tout cela n'a pas changé... malgré tous les obstacles du chemin... le désir de vivre et de continuer est toujours en vous... et rien ne pourra l'éteindre... et vous prononcez trois fois ces paroles : "le flot de la vie coule à travers moi pour toujours"...

Vous remontez dans la barque... confiant en l'avenir...
la barque vous reconduit jusqu'à cet instant du présent où
vous êtes allongé... vous reprenez conscience de votre
présence... ici et maintenant, et quand vous le souhaitez vous
ouvrez les yeux...

LA GUÉRISON DES SOUVENIRS AU CŒUR DE LA MONTAGNE

Ce voyage guidé vous permet d'aller à la rencontre d'images du passé, accompagné par le rayon vert dont la vibration apaise. Ne dit-on pas "se remettre au vert" lorsque l'on désire se régénérer ? Le voyage continue ensuite enveloppé dans le rayon rosé dont l'énergie évoque la douceur, la tendresse. Le langage populaire est plein de sagesse - qui ne connaît pas l'expression "voir la vie en rosé" ? Ainsi, si vous désirez amplifier l'effet de cette méditation, choisissez une pierre verte telle que cette malachite, l'aventurine, le jade et une pierre rosé, telle que le quartz rosé ou la rhodochrosite. Vous pourrez les déposer sur votre cœur et bénéficierez ainsi d'une énergie vibratoire supplémentaire vous permettant d'expérimenter l'ouverture de votre espace-cœur dans la sérénité.

Installez-vous confortablement dans la position désirée et détendez-vous doucement... votre cœur bat calmement. .. votre souffle s'apaise et vous sentez qu'il n'y a aucun effort à faire... vous êtes respiré par l'existence tout entière... et dans cet espace de paix, de calme, de détente... vous vous retrouvez maintenant dans une prairie verdoyante... parsemée de fleurs multicolores dont le parfum enchante vos narines... l'herbe est douce sous vos pieds... vous entendez le murmure d'un ruisseau et vous approchez de ses berges, dirigé par le clapotis de son eau claire... vous apercevez une barque qui vous invite à y grimper et, d'un

pied léger, vous montez dans cette barque... vous détachez les amarres... et vous commencez votre voyage... les rayons du soleil réchauffent votre peau... vous apercevez au loin une île et dirigez votre barque dans sa direction... vous vous en approchez facilement... une plage de sable blanc vous accueille... vous attachez votre embarcation au ponton qui se trouve à l'endroit où vous venez d'accoster... et vous débarquez... vos pieds nus s'enfoncent délicieusement dans le sable doux... une nuée de papillons colorés virevolte gentiment autour de vous, comme s'ils vous souhaitaient la bienvenue... ils dansent dans les airs puis s'envolent dans une direction précise, vous invitant à les suivre...

Répondant à leur invitation, vos yeux découvrent une montagne bien particulière... en effet, cette montagne toute de roche grise et rosé semble palpiter dans un doux mouvement... tel un battement de cœur très subtil... vous êtes encore plus étonné lorsqu'une musique apaisante parvient à vos oreilles et vous enveloppe... la montagne grise et rosé s'entrouvre devant vous et d'un pas confiant, vous vous dirigez dans son antre mystérieux... vous découvrez un couloir bien éclairé où deux portes attirent votre regard... vous choisissez la porte de gauche, vous l'ouvrez et vous pénétrez dans une immense salle verte, revêtue de soie chatoyante... à ses parois sont suspendus des tableaux... vous vous en approchez et vous devinez ce qu'ils recèlent... une voix venant de nulle part résonne et vous suggère d'y plonger avec votre esprit... en ouvrant votre cœur, afin que ces images vous communiquent leurs secrets... la vibration vert émeraude de cet endroit dissout votre premier recul et les images de ces tableaux se racontent et s'expriment devant vos yeux vulnérables mais confiants... voici des images de vous, à différents âges... ici enfant, fragile, magique, réceptif... là, adolescent, rebelle, curieux... ici, vous voici avec votre tout premier grand amour... heureux, malheureux... et là, avec votre famille, entouré, délaissé... et

puis ici à nouveau, vos premières responsabilités, les plus grands émois... et ainsi de suite défilent les souvenirs, certains ravivent vos émotions... vous prenez tout le temps nécessaire pour explorer ces tableaux accrochés aux parois de soie étincelante... le rayon vert et lumineux apaise et estompe toute douleur... tel un baume, il se dépose sur vos cicatrices anciennes et laisse apparaître la richesse de vos expériences... vous regardez, ouvert, réceptif... puis doucement ces images s'effacent devant vos yeux et vous êtes invité à continuer votre exploration...

Ainsi vous quittez cette salle et rejoignez le couloir central... la porte de droite s'entrouvre et vous voici dans une pièce entièrement rosée... emplie de petits nuages rosés, douillets, légers et ouatés... ils vous enveloppent tendrement et déversent en vous un sentiment d'amour... un mouvement subtil se crée autour de vous... les petits flocons de nuages se séparent et laissent apparaître une forme qui s'avance à votre rencontre... cette forme se dessine plus clairement et vous reconnaissez une silhouette bienveillante dont le regard réchauffe votre cœur... cet être s'approche de vous et vous prend les mains pour vous souhaiter la bienvenue... votre âme palpite et reconnaît cet être... vous savez que vous pouvez lui dire tout ce que vous avez sur le cœur... vous êtes écouté avec bonté... lorsque vous avez terminé, les nuages floconneux rosés se rapprochent à nouveau et le personnage lumineux vous fait signe de la main qu'il est temps pour vous de partir... mais vous savez que vous pouvez toujours venir le revoir lorsque vous en avez besoin...

Ainsi vous regagnez le couloir éclairé au centre de la montagne vivante, vous la traversez pour vous retrouver à nouveau sur la plage de sable fin... la volée de papillons danse autour de vous et vous raccompagne à la barque... votre cœur allégé bat gaiement et chante la joie de vivre... vous montez dans votre embarcation, la détachez du ponton

et voguez sur les eaux claires de la rivière...

Vous voici arrivé dans la prairie verdoyante au milieu des fleurs... vous vous y étendez un moment pour vous reposer... le vert autour de vous... le rosé en vous... une vague de paix, de sérénité, vous envahit... vous prenez conscience que l'existence vous veut du bien et que vous pouvez vous régénérer dans le giron de la nature... vous reprenez conscience des battements de votre cœur... vert... rosé... vert... rosé... vous retrouvez votre respiration... l'air pénètre en vous, soulève et abaisse votre poitrine, votre ventre... et dans cet espace de confiance profonde, vous reprenez contact avec le monde extérieur... calme, allégé et serein.

LE JARDIN DU CŒUR ET DE L'ESPRIT

Cette méditation a pour but de vous faire prendre conscience du pouvoir et de la force de vos pensées.

Ce voyage guidé vous emmènera symboliquement au cœur de votre jardin intérieur afin d'explorer ce que vous y avez semé et choisir consciemment les graines que vous désirez planter dans la terre féconde de votre espace intérieur. Bonne récolte ! Devenez le meilleur des jardiniers planétaires !

Installez-vous confortablement et fermez les yeux... Ramenez votre conscience à l'intérieur de votre corps... éclairez les recoins de votre enveloppe physique afin de percevoir les tensions qui se trouvent dans certaines parties de votre corps... à chaque cycle de respiration, donnez-vous la permission de détendre toujours un peu plus ces parties de vous-même... concentrez-vous sur votre respiration... sentez l'air pénétrer à travers vos narines... sentez comme votre ventre, votre poitrine, se soulèvent et s'abaissent... l'air entre librement et soulève d'aise votre plexus solaire... imaginez maintenant votre respiration tel le mouvement des vagues sur un rivage... et chaque vague de respiration efface un peu plus vos tensions... vous libère de plus en plus... soyez attentif aux pensées et aux images qui émergent... observez-les... explorez-les... voyez comment elles réagissent à votre observation... imaginez que vous les déposez maintenant dans un grand verre... et si d'autres pensées et d'autres images remontent... placez-les aussi dans

ce verre... voyez si vous pouvez comprendre ce qu'elles vous disent... et lorsque le verre est plein...prenez-le et videz les pensées et les images qu'il contient... regardez comme elles disparaissent et comme le verre se vide...

Imaginez maintenant que vous êtes un arbre immense... dont les racines s'enfoncent profondément dans la terre féconde... permettez à votre respiration de couler jusqu'au bout de vos racines et jusqu'à l'extrémité de vos branches... respirez profondément dans vos racines... et permettez à l'énergie de la terre de voyager à travers vos racines... sentez le cheminement de cette sève remontant à travers vos branches jusqu'au sommet de votre couronne dressée vers le ciel... respirez profondément et permettez maintenant aux rayons du soleil de projeter sa lumière sur vos branches et de voyager à travers votre tronc jusqu'aux racines, puis de s'écouler dans la terre... à chaque respiration, sentez le cheminement de la sève qui monte et qui descend... dans un mouvement incessant...

Et lorsque vous vous sentez bien centré entre le ciel et la terre... imaginez que dans votre cœur et votre esprit existe un jardin... plantes et fruits y poussent de par l'énergie de vos pensées... ainsi tout en respirant profondément, laissez votre esprit glisser à l'intérieur de votre corps jusqu'à ce que vous découvriez ce jardin en vous... c'est la saison idéale pour s'en occuper... nettoyer... désherber... ensemercer... planter... arroser... vous pouvez aussi aujourd'hui déraciner tous les mas restrictifs... les émotions négatives... voyez vous maintenant en train de désherber soigneusement ce jardin... prenez tout le temps nécessaire pour arracher les pensées de peur, de souffrance... les idées séparatives... castratrices... enlevez ces mauvaises herbes ne vous sont plus nécessaires aujourd'hui... jetez ces mauvaises herbes sur le compost afin qu'elles puissent être transformées et utilisées par la suite sous forme d'engrais... afin d'aider à la croissance des

nouvelles semences...

Lorsque vous avez terminé votre travail, imaginez-vous en train d'étaler l'engrais sur toute la surface du jardin transformé... et lorsque la terre est prête... commencez à planter de nouvelles semences-pensées... des affirmations d'abondance... de courage... de foie... plantez suffisamment de nouvelles semences de bien-être... pour vous-même... les autres... la Terre... la planète toute entière... permettez à ces nouvelles semences de s'enraciner... cultivez-les avec soin... connecté à la terre féconde de votre cœur... sachez qu'elles vous nourrissent et qu'elles sont si riches que votre vie toute entière en est transformée... bien en sécurité dans le jardin de votre cœur, non seulement votre vie en est fleurie mais celle de votre entourage... la récolte est si abondante que de nombreux jardiniers de la Terre vous demandent votre secret... ainsi, de saison en saison, vos semences merveilleuses portent des fruits dont vous profitez vous-même et que vous distribuez aussi généreusement autour de vous...

Et maintenant prenez congé de votre jardin intérieur, en sachant qu'à la lumière de votre conscience, il se développe dans l'harmonie, la joie, l'abondance... reprenez conscience de votre respiration... de l'air qui pénètre par vos narines... de votre poitrine et votre ventre qui se soulèvent et s'abaissent... bougez doucement vos bras... vos jambes... étirez-vous... et lorsque vous êtes prêt à reprendre contact avec le monde extérieur, ouvrez les yeux. Vous êtes le plus merveilleux des jardiniers !

L'INVITATION D'UN ROSIER

Cette méditation a pour but de vous montrer la possibilité de communiquer d'une manière plus intense, tout simplement en vous projetant au sein des éléments naturels.

Le rosier de cette méditation ravira votre cœur car l'essence même de sa vibration vous parle d'amour. Cette méditation vous invite à la réflexion.

Installez-vous confortablement et fermez les yeux... une fois encore, vous allez détendre votre corps physique en permettant au souffle qui l'habite de couler à travers vous... le souffle vous berce... vous êtes de plus en plus détendu... dans cet espace, au centre de votre respiration... détendu et totalement présent... nous allons retrouver ensemble l'album d'images de la nature... un album de votre enfance... celui dont les pages un peu écornées, remplies de couleurs merveilleuses étonnait vos yeux innocents... souvenez-vous... parfois, une photo particulière, véritable objet de vos désirs, vous attirait si fortement que vos petits doigts malhabiles d'enfant essayaient de l'arracher à cette page immobile... vous ne pouviez comprendre alors qu'une image si belle ne soit qu'un reflet sur du papier... aussi aujourd'hui, retrouvons ce livre d'images et feuilletons-le ensemble d'une autre manière...

Devant vous un jardin fleuri... la nature est en fête et des bouffées de senteurs fraîches pénètrent vos narines... entrons dans ce jardin... poussons le portail de bois... il grince sur ses gonds... nous voici au milieu de cette verdure colorée et parfumée... dans un coin ombragé, vous apercevez

un buisson de roses splendides et vous vous en approchez pour inspirer l'odeur subtile que dégagent leurs corolles... quelques gouttes de rosée se cachent dans la robe veloutée de leurs pétales chatoyants... et le bout de votre nez se mouille lorsque vous y plongez votre visage... la rose, ravie de votre visite admirative, vous souhaite la bienvenue et vous présente ses consœurs... de nombreux petits boutons de roses qui poussent sur ce buisson se bousculent du coude et s'écartent devant vous, afin que vous puissiez pénétrer dans leur espace accueillant et recevoir leur histoire... "il fait bon vivre ici vous dit le rosier... oui, il fait bon vivre... mes racines s'enfoncent dans le sol et plongent avec délice dans la terre à température agréable... j'apprécie ce sol humide qui me donne toute la nourriture dont j'ai besoin... une sensation plaisante me pénètre et j'aime suivre sa montée jusque dans mes branches et mes fleurs... je ne suis pas toujours aussi beau... mais, dès que le soleil active ma sève, mes fleurs s'épanouissent alors doucement... plus les rayons du soleil me caressent, plus mes pétales boivent sa chaleur... je me sens bien jeune mais néanmoins éternel... autour de moi tout est vert... la nature participe à ma joie et se nourrit à la même source... les abeilles me visitent et s'abreuvent à mon nectar, puis s'envolent... j'aimerais partager parfois leur vol et visiter d'autres jardins, d'autres prairies... d'autres collines... lorsque l'été se termine et que l'automne approche, mes fleurs et mes feuilles se fanent... elles glissent au sol comme si elles mourraient... mais en fait, elles nourrissent la terre, et je profite à nouveau de cette nourriture... puis l'hiver arrive... je me dessèche un peu, comme le sol qui me porte... je ne meurs pas tous à fait, bien que la dureté de l'hiver amène le gel et de gros nuages noirs balayés par un vent glacial... et la pluie tombe de plus en plus souvent sur mes branches dénudées... elle pénètre le sol durci et asséché et je sens comme elle l'enrichit, distribuant la nourriture... l'eau pénètre mes racines et remonte dans mes branches... je sens comme

mon corps revit sous cette eau qui monte en moi... j'étais si sec... mon tronc si malingre... et il pleut de plus en plus... je sais que le printemps approche... le printemps arrive et le soleil caresse mon visage... ses rayons sont déjà chauds... un vent léger balance l'herbe toute jeune dont le vert brille, le vert si tendre... le sol est de nouveau humide... l'herbe pousse... la terre est labourée... le soleil réchauffe la nature... les fleurs s'épanouissent... quelle liberté... les abeilles reviennent... et je sens que je suis vraiment bien enraciné... je ne peux voler comme elles ; mais je sens que mes racines, mes branches sont nécessaires pour permettre de m'épanouir et porter toutes mes fleurs... je sais que je suis là pour comprendre et vivre ma vie de rosier... les hommes cueillent mes roses et j'aime cela... ils ne me mutilent pas... tout simplement, je partage volontiers avec eux ma beauté naturelle... les abeilles me visitent souvent et leur passage me permet de vivre... je donne et l'on me donne... mes épines ne rebutent que les passants qui veulent m'arracher sans égards... puis mes fleurs se fanent... meurent... retournent à la terre... ainsi va ma vie de rosier... je suis un rosier et je vis avec le cœur de l'existence."... Et voici qu'un pétale effleure votre joue avec tendresse... "Et toi dis-moi, si tu étais un rosier, quel genre de rosier serais-tu?"... Cette question transporte votre esprit qui se fond dans l'aura d'un rosier... Si j'étais une rose, comment serais-je ?... Devrais-je m'agripper à un mur ou orner une tonnelle parce que les humains m'ont assigné ce rôle ?... Quel serait mon habitat ?... Un jardin parmi d'autres plantes, afin que l'on puisse cueillir mes fleurs ?... Ou seul, au bord d'un chemin, ne ravissant que les yeux des promeneurs attentifs ?... Et les insectes-visiteurs, seraient-ils mes amis ? ou des intrus ?... Est-ce que je les abriterais volontiers ?...Quelle serait la couleur de mes fleurs ?... Seraient-elles parfumées... Y aurait-il près de moi une personne soucieuse de ma croissance... Comment ressentirais-je les saisons ?... Aurais-je confiance dans les

cycles de la vie et mes épines serviraient-elles à défendre mon territoire ou simplement seraient-elles une invite légitime à me témoigner du respect ? Mille et une questions glissent à travers moi... rosier d'un instant...

Pensif ou un peu songeur, vous reprenez votre esprit devant votre rosier-guide en le remerciant sincèrement de son accompagnement... votre conscience s'agrandit... quitte le jardin de l'album d'images et retrouve votre corps physique détendu... un parfum de rose flotte autour de vous et en vous... retrouvez maintenant le rythme tranquille de votre souffle et habitez-le consciemment., commencez à augmenter les respirations de votre ventre... remuez doucement vos pieds, vos mains... étirez-vous... puis revenez dans l'ici et maintenant, avec une rose éclore en votre cœur... et empli d'énergies nouvelles.

L'ESCALADE DE LA PYRAMIDE

Ce voyage guidé vous permet de prendre contact d'une manière symbolique avec les éléments de la terre, de l'eau, du feu, de l'air et de l'éther, pour vivre ensuite l'ouverture du plan spirituel., chaque fois qu'une méditation évoque ces forces vibratoires, nous avons la possibilité de les harmoniser en nous. Au moment où notre conscience s'éveille à ces énergies, notre fréquence vibratoire s'équilibre harmonieusement. Toute personne désireuse de rencontrer son guide aura la possibilité de dialoguer avec lui lors de ce voyage initiatique.

Installez-vous confortablement et fermez les yeux afin de retrouver votre espace intérieur et lâcher prise de votre journée... portez votre conscience vers le fil de votre respiration... à chaque cycle de respiration, votre poitrine, votre ventre se soulèvent et puis s'abaissent... et doucement le fil de votre respiration vous ramène à vous-même... en vous-même... le calme, la paix, la sérénité vous enveloppent toujours un peu plus... et dans cet espace calme et serein, imaginez-vous maintenant dans un endroit paisible... qui se trouve à l'extérieur... un endroit où se trouve une pyramide... cela pourrait être l'enceinte d'une cité ancienne... ou peut-être un temple d'Atlantide... ou peut-être que cette pyramide se trouve juste au milieu de magnifiques champs verdoyants... restez avec l'image que vous préférez, celle qui vous apporte un sentiment de bien-être et de sécurité... Vous vous trouvez maintenant dans ce haut lieu et un sentiment profond, celui du sacré, vous envahit... car vous savez que cette pyramide représente le lien entre la terre et le ciel... cette pyramide

contient la connaissance... en elle s'unifie la vie, selon les cycles de la nature... selon les différents éléments... cette pyramide matérialisée inspire les réalités supérieures et expire la conscience des règnes différents... d'autres plans... ainsi devant cette pyramide, vous savez que vous allez rencontrer quelque chose de très ancien... retrouver peut-être un être sage... dialoguer avec une énergie qui possède les réponses concernant les mystères de la vie... de votre vie... vous vous approchez de la pyramide et remarquez alors un escalier qui vous conduit à son sommet... à chaque étage de cette pyramide se trouvent des endroits où il est possible de vous arrêter pour vous reposer et reprendre votre souffle si nécessaire... vous vous voyez là au milieu de ce paysage et remarquez le soleil au-dessus de votre tête... il brille dans le ciel et vous ressentez la chaleur de ses rayons bienfaisants... vous humez l'air environnant, entendez les sons, les bruits tout autour de vous... l'existence toute entière vibre... vous savez que vous avez beaucoup de temps pour l'escalade... il s'agit d'un événement que vous attendiez depuis longtemps... aussi pouvez-vous vous permettre d'être totalement présent et à l'écoute de cet instant...

Maintenant commencez à grimper et ressentez physiquement le mouvement de vos jambes qui se déplacent d'une marche à l'autre... vous entendez le bruit de vos chaussures ou de vos sandales sur les marches... peut-être avez-vous même les pieds nus ? des bacs pleins de fleurs agrémentent les premiers niveaux... chacun d'eux ayant une couleur différente... plus vous montez, plus la vue s'élargit... votre champ de vision devient de plus en plus vaste... vous découvrez sept niveaux, semblables à vos sept enveloppes énergétiques... tels des étages, ces sept plans de la pyramide vous permettent de trouver votre rythme...

Le premier étage vous accueille dans un foisonnement de fleurs rouges., vos narines respirent l'odeur de la terre

riche et nourricière dans laquelle les racines de ces fleurs puisent leur force et trouvent la sécurité... une sensation de bien-être vous pénètre... un regain d'énergie vous envahit...

Continuez votre escalade vers le deuxième étage... des sons cristallins vous accueillent... vous devinez le ruissellement de jeux d'eaux qui vous apercevez maintenant... de multiples fontaines emplissent cet espace de fraîcheur et déversent délicatement leurs eaux claires sur de splendides plantes aux immenses fleurs orange... vous vous approchez d'une jolie fontaine et, formant une coupe avec la paume de vos mains, vous purifiez votre visage... la nostalgie profonde de votre être intérieur se dissout lorsque vous vous abandonnez au flux et au reflux de cette eau vive...

Ainsi régénéré, continuez l'escalade... vous apercevez devant vous une vasque immense dans laquelle brûle une flamme lumineuse... une brassée d'herbes sauvages dégage un parfum particulier et crépite dans la flamme sacrée... reposez-vous un instant et, encouragé par cette énergie lumineuse, connecté à votre flamme intérieure, vous continuez votre quête...

Vous arrivez au quatrième plan où une végétation luxuriante vous accueille... des bruissements d'ails, une brise légère animent cet espace verdoyant... le règne végétal s'incline avec souplesse et élégance... puis se redresse et danse sous la caresse du moindre souffle d'air... la légèreté de cet espace ambiant vous surprend... vous ressentez cependant une force tranquille et retrouvez l'aptitude à vous abandonner avec confiance au rythme de l'existence...

Le cœur empli de reconnaissance, vous continuez votre marche et atteignez la cinquième terrasse... la vue semble encore s'élargir... un espace clair à perte de vue... cependant recouvert d'un voile impalpable... vos perceptions restent floues... votre regard se dirige vers l'immensité

bleutée qui vous entoure puis se lève vers le haut... tout semble aérien... intangible... vous avez l'impression de toucher le ciel, mais vous savez qu'il vous faut continuer votre voyage...

Vos pas vous amènent maintenant vers le sixième plan... la qualité de cet espace imprègne immédiatement votre être profond... vous percevez une octave d'énergie de plus en plus subtile... vos yeux se perdent dans ce qui vous entoure et vous goûtez à la profondeur de ce moment important... vous êtes accueilli maintenant et on place sur vos épaules une cape de velours bleu nuit... il vous est dit que vous allez passer le seuil initiatique afin de rencontrer la Connaissance... réunifier en vous le ciel et la terre grâce aux réponses que vous recevrez, réponses tant attendues... réponses à ces questions les plus importantes qui animent votre être... plein de respect, vous contemplez l'infini et appréciez cet instant de paix...

Habité par cet état de méditation, reprenez votre marche afin d'atteindre le sommet de la pyramide... vous prenez conscience que ce sommet est fait d'une immense terrasse sur laquelle se dresse un portique entièrement de cristal... vous savez que ce portique de cristal est le passage qui vous amène dans une autre dimension... une autre dimension de vous-même... vous savez que de l'autre côté, une personne sage, une intelligence supérieure, une vibration de connaissance vous attend... aussi, lorsque vous êtes prêt, engagez-vous de l'autre côté... c'est comme si vous pénétriez à l'intérieur d'un cristal, un sentiment d'équilibre intérieur, d'harmonie totale, de pure clarté vous envahit... et pourtant là, de l'autre côté de ce portique, le même ciel est au-dessus de votre tête... vous respirez toujours l'air pur et le soleil brille encore de tous ses feux... la vie vibre à l'infini... au loin, vous apercevez une silhouette... une énergie radieuse... cette silhouette semble avancer vers vous...

Elle se rapproche et vous la saluez de la manière qui vous convient... vous découvrez que vous pouvez clairement converser avec elle... vous allez recevoir les réponses que vous attendiez depuis longtemps... les réponses concernant les diverses manifestations de la vie... l'intelligence de la matière... la danse des éléments... la conscience de vos cellules... la lumière de votre esprit... l'amour de l'uni-vers-conscience... le ciel et la terre, fondements de votre corps... écoutez ce qui vous est dit maintenant... sous différentes formes... mots... images... symboles... vous avez encore quelques secondes pour poser une dernière question... et puis lentement, remerciez la silhouette qui se trouve devant vous... et retournez vers le portique de cristal, emportant avec vous le trésor des réponses reçues...

Vous retrouvez l'autre dimension en traversant le seuil initiatique... le plan d'une autre réalité, bien que toujours dans une vibration élevée... doucement commencez à descendre les marches, jusqu'à ce que vous atteigniez la base de la pyramide. La cape de velours indigo vous est confiée car elle vous aide à percevoir au-delà de vos sens physiques... vous traversez à nouveau le plan aérien... la fréquence bleu pâle... retrouvez la végétation luxuriante au vert splendide... puis la luminosité des flammes brûlant dans les vasques... et le ruissellement des fontaines d'eau vive... l'odeur réconfortante de la terre... vous vous retrouvez dans l'enceinte de la pyramide, les pieds bien posés sur le sol et cependant habité par une autre dimension...

Respirez à nouveau un peu plus profondément que de coutume... remuez légèrement les bras, les jambes... vous savez que les messages reçus dans votre conscience restent présents et que vous pouvez vous permettre d'ouvrir les yeux lorsque vous désirez reprendre contact avec le monde extérieur... ouvrez les yeux maintenant et revenez dans l'ici et maintenant.

RENCONTRER SON ENFANT INTÉRIEUR

Je rencontre mon enfant secret

Vous vous installez confortablement et vous fermez les yeux... Prenez conscience de votre respiration... à chaque inspir vous pouvez vous ouvrir un peu plus au calme, à la paix, à la sérénité... et à chaque expir, il vous est possible de lâcher prise des tensions qui habitent votre temple physique et de dénouer chacun de vos membres... Placez légèrement les mains sur votre poitrine afin de sentir le mouvement naturel de chaque cycle de respiration... à chaque inspir la poitrine et le ventre se soulèvent et s'abaissent dans un rythme tout naturel... vous pénétrez ainsi doucement dans votre espace intérieur... Devenez de plus en plus réceptif à cet instant... Vous allez faire maintenant un petit voyage... un petit voyage que vous allez vivre d'une manière particulière, en tant que canal de reiki...

Ainsi (et cela aussi pour les personnes qui ne pratiquent pas le reiki), portez votre attention sur le sommet de votre tête, le chakra coronal... puis vers votre cœur, votre centre d'amour... ainsi que dans la paume de vos mains puisque dans le reiki les mains sont les outils de lumière qui transmettent l'énergie du reiki... Placez donc votre attention sur le sommet de la tête et voyez-la, telle une fleur de lotus qui s'épanouit, s'entrouvrir délicatement afin d'accueillir l'énergie de la lumière blanche, l'énergie de la force universelle du reiki...

Doucement cette vibration vous pénètre... vous imprègne tout entier, de la tête jusqu'aux pieds... lissant votre visage et détendant tous vos petits muscles... se glissant à travers vos épaules et vos mains... imprégnant votre poitrine... le plexus solaire... le bas-ventre... jusque dans le bassin... à travers les cuisses, les genoux, les mollets et les pieds... Vous êtes maintenant imprégné de l'énergie du reiki... de plus en plus réceptif, vous devenez réellement canal...

Dirigez alors devant vous les paumes de vos mains et placez-les l'une en face de l'autre... et entre les mains, entre les paumes de vos mains, vous percevez le flux de l'énergie vitale du reiki qui se manifeste à sa manière... Vous voyez, vous savez que l'énergie du reiki se manifeste à sa manière... Vous voyez, vous savez que l'énergie du reiki se manifeste d'une manière toute particulière, là entre vos mains... Vous en faites l'expérience directe... et c'est ainsi que vous allez profiter de cet instant empli d'amour pour inviter la partie la plus secrète, la plus vulnérable, la plus vraie de votre être essentiel... vous allez inviter cette partie secrète... oui, vous allez inviter votre enfant intérieur à se manifester et à se présenter maintenant entre les paumes de vos mains... Peut-être est-ce pour vous plus facile de vivre cela si vous visualisez votre cœur s'ouvrant tel une porte... voyez à travers cette ouverture une arche de lumière se former... une arche de lumière que votre enfant intérieur enjambe maintenant afin de marcher et d'aller se placer comme vous l'avez invité auparavant, là juste devant ou entre vos mains.. Peut-être est-ce encore difficile pour vous de visualiser l'aspect de votre enfant intérieur... aussi vous est-il possible de visualiser une photo de vous-même, lorsque vous étiez petit... une image d'un souvenir de jadis... permettez à cette image d'émerger... laissez cet enfant apparaître... Vous

voyez maintenant cette image-là, entre vos mains...

Vous le saluez à votre manière et tout en restant totalement canal, vous lui transmettez à travers votre centre d'amour et vos mains de lumière, l'énergie du reiki... Peut-être que l'enfant intérieur qui se présente à vous est un peu triste ou timide... ou peut-être très joyeux... ou quelque peu étonné... quel âge semble-t-il avoir?... est-il tout petit ?... Peut-être que cet enfant intérieur change déjà d'aspect... regardez ce qui se passe... peut-être avez-vous même l'impression qu'il vous rencontre d'une manière différente,, Ainsi de votre cœur à son cœur, communiquez maintenant à travers l'énergie du reiki... Voyez cet enfant devenir de plus en plus lumière... Retrouvez son élément naturel... retrouvez son innocence... retrouvez toute sa richesse... celle que bien souvent vous ne reconnaissez pas tout à fait parce que cet enfant intérieur, pour les raisons qui sont les vôtres, reste parfois enfermé, caché secrètement en vous, dans votre jardin intérieur... Ainsi là au grand jour, entre vos mains de lumière, votre enfant intérieur, votre enfant de lumière se régénère...

Et puis, il a quelque chose à vous donner maintenant... Regardez... il vous communique à sa manière... peut-être sous tend-il même un objet... un symbole... ou peut-être vous remet-il un mot, le mot d'une qualité qu'il aimerait que vous viviez encore plus lorsque vous vous connectez à lui... Recevez cela... et cette marque de confiance qu'il vous témoigne vous touche profondément car cet enfant intérieur, lorsqu'il se baigne dans la lumière du reiki, retrouve toutes ses énergies, ses qualités les plus vraies, les plus pures, les plus présentes, les plus authentiques... il les partage avec vous... Votre enfant intérieur se renforce ainsi sous la lumière du reiki... Etablissez un dialogue maintenant là entre vos mains... Demandez à votre enfant intérieur, à travers la vibration du reiki, s'il y a quelque chose que vous pourriez

lui offrir en retour... quelque chose dont il a besoin et que vous oubliez souvent parce que vous êtes trop occupé dans votre vie quotidienne, dans vos activités... Recevez son message... vous l'accueillez juste là dans votre cœur... et son message tel une petite graine s'enfonce dans le terreau de votre centre d'amour...

Et sous la lumière et la conscience du reiki, voyez-la germer, grandir et s'épanouir tout doucement... porter ses feuilles... ses fruits, ses fleurs... selon son rythme propre, selon son histoire personnelle, selon le potentiel de la petite graine... Votre enfant intérieur là entre vos mains est très heureux de baigner dans cette vibration d'amour... vous continuez ainsi, en restant canal de reiki, à l'entourer de toute votre attention, de toute votre tendresse...

Vous percevez une subtile transformation... le lien d'amour entre et vous se renforce... La force universelle du reiki harmonise l'intimité de votre relation... pacifie votre corps, votre cœur... et dans ce champ d'énergie guérissante, vous vous sentez de plus en plus proche l'un de l'autre... Bientôt l'image de votre enfant intérieur se fond en vous... l'un en l'autre... unifiés... nourris... dans un espace de douceur... de profonde entente... Vous prenez conscience que votre être tout entier s'en trouve enrichi...

Et plein de reconnaissance pour cette belle expérience, cette rencontre importante, dans un état de bien-être, de paix et d'harmonie... portant ce trésor en vous, vous vous apprêtez à revenir doucement...

Vous savez que vous pouvez toujours recréer cette rencontre intime avec votre enfant intérieur lorsque vous en ressentez le besoin... il suffira pour cela de vous brancher à l'énergie du reiki, d'utiliser vos mains de lumière et d'ouvrir les portes de votre cœur afin d'inviter l'enfant secret et sacré sous la lumière divine du reiki...

Reprenez maintenant une respiration un peu plus ample que de coutume... portez votre conscience sur votre inspir et votre expir en plaçant un instant vos mains sur le cœur... puis bougez vos bras, vos jambes et lorsque vous le désirez, ouvrez les yeux en appréciant avec une fraîcheur nouvelle la magie de la vie...

DIALOGUER AVEC SON ENFANT INTERIEUR

J'embrasse l'enfant en moi

Une fois de plus installez-vous confortablement afin de vous connecter à votre canal de reiki et consacrer une plage de votre temps propice à la rencontre de votre enfant intérieur. Dans un espace de calme il est possible d'établir à nouveau un dialogue avec lui afin de l'appivoiser de plus en plus et créer ainsi une relation intime dans un climat d'amour et de confiance... Prenez le temps nécessaire pour détendre votre corps tout entier et permettre à votre respiration de s'installer à son rythme... votre mental s'apaise tout naturellement... votre temple physique se relâche... et à chaque cycle de respiration, vous vous ouvrez toujours un peu plus à l'énergie du reiki qui se glisse en vous et coule maintenant à travers votre cœur, à travers nos mains...

Ramenez vos pensées, votre vision dans votre monde intérieur... Aujourd'hui votre enfant intérieur désire profiter de ce contact pour vous inviter à faire un voyage... un voyage au-delà du temps, un voyage en retour dans le temps... Cet enfant intérieur quelque peu occulté dans votre vie actuelle, mais qui commence à se régénérer sous la lumière du reiki que vous lui transmettez, désire vous révéler ses blessures les plus anciennes, ses peines... il vous emmène ainsi de retour dans le temps, dans la mémoire d'un souvenir qui aujourd'hui encore fait émerger en vous un serrement de poitrine ou peut-être des battements de cœur plus rapides... parfois

même quelques turbulences au niveau du plexus solaire et du bas-ventre surgissent à son évocation... Votre enfant intérieur vous communique en toute sincérité ce souvenir encore douloureux... Vous voyez la situation défilier maintenant entre vos mains tel un événement actuel et qui cependant remonte du passé... mais si votre enfant intérieur vous le communique aujourd'hui c'est parce que la blessure est encore là, inscrite dans vos cellules...

Ainsi tout en restant canal de reiki, aligné entre le ciel et la terre, relié et connecté à la grande source par le biais de vos mains, dirigez la lumière du reiki, la conscience du reiki sur cette situation empreinte d'anciennes souffrances... Entourez-la de l'énergie de la lumière blanche afin qu'elle puisse être guérie., afin que ses cicatrices anciennes puissent commencer à s'effacer, dissoutes dans l'éveil de la conscience et transformées sous le regard d'une meilleure compréhension...

Permettez au film de cette situation d'être projeté devant vos yeux... devant les yeux du cœur... là entre vos mains vous avez tous les outils pour guérir ce souvenir sous la lumière du reiki... vous le faites maintenant avec tendresse... avec la compassion de l'adulte qui reconnaît les souffrances passées de son enfant intérieur, blessé dans sa grande sensibilité, sa profonde vulnérabilité et son immense confiance... Voyez doucement cette situation se transformer... Vous pouvez comprendre ce que cette situation difficile de jadis vous a apporté... Peut-être vous est-il même possible de comprendre ce que cette situation difficile de jadis vous a apporté... Peut-être vous est-il même possible de comprendre pourquoi vous deviez vivre cela... ce que vous pouviez apprendre à travers cela... et entre vos mains de lumière, dans votre vision intérieure, des mots de sagesse, de profonde empathie émergent... Vous recevez ce cadeau important et demandez simplement à l'énergie du

reiki d'adoucir cette mémoire, de transformer les souvenirs anciens et d'en faire un bagage précieux puisque grâce à cela vous avez fait un grand bout de chemin...

Vous êtes aujourd'hui capable de guérir ce qui fut et ce qui vous a blessé... vous avez les outils nécessaires... Devenez ainsi le parent compréhensif, celui-là même que vous auriez aimé avoir et que vous pouvez devenir dès maintenant pour votre enfant intérieur... Voyez cette présence, cette forme d'énergie se manifester en vous, nourrie par vos mains de lumière... peut-être est-ce une sensation uniquement, une certaine émotion ou une pensée... peut-être même une image... Vous ressentez cela profondément dans chacune de vos cellules... Imprégnez-vous en même temps de la présence de votre enfant intérieur... d'une certaine fraîcheur... d'une certaine vivacité... d'une certaine qualité que lui seul peut vous communiquer lorsque vous communiquez avec lui... tout ce qui est innocence et étonnement devant la vie, tout ce que l'on peut regarder avec des yeux neufs... Restez encore un instant ainsi connecté... Vous revoyez votre enfant intérieur totalement ouvert et ressentez beaucoup de reconnaissance, de gratitude devant la confiance qu'il vous témoigne... Il vous a permis de revivre ce souvenir ancien, ce souvenir que vous aviez comme effacé de votre mental ou de votre inconscient afin que vous le guérissiez...

Et puis, votre enfant intérieur empli d'amour désire encore vous emmener au-delà du temps, au-delà de l'espace, vers une autre situation, celle-là même où il aurait aimé alors pouvoir être accompagné... des moments où il se sentait seul, incompris, malheureux, abandonné, rejeté...et à nouveau à travers vos mains reiki vous l'entourez de lumière, tant et si bien que vous créez autour de lui un magnifique cocon, une enveloppe de protection, mais une enveloppe tellement fine qu'elle ressemble à un tissu de lumière, une toile de fils

d'argent et d'or qui n'empêche aucunement d'être en contact avec le monde extérieur... la robe de lumière de votre enfant intérieur se renforce... à nouveau le voici qui se détend et communique avec vous... Vous le voyez tel qu'il est... sans masque aucun... l'innocence même... vous goûtez l'un et l'autre un espace intime de profonde sérénité... et puis l'enfant intérieur vous laisse comprendre qu'il ne se sent plus seul maintenant... qu'il se sait accepté... qu'il sait que vous allez désormais vous occuper de lui... qu'il n'est pas abandonné parce que vous l'avez retrouvé et reconnu en vous... Cette arche de lumière entre votre cœur et le sien s'illumine et brille encore plus... et sous la lumière généreuse du reiki un échange intense se passe sur le plan énergétique... Vous appréciez pleinement et jouissez encore un instant de ce lien du cœur... Vous comprenez qu'il n'y a en fait aucune séparation entre cet enfant intérieur et vous-même tel que vous êtes aujourd'hui... Vous savez même qu'il s'agit de la partie la plus intime, la plus riche, la plus vraie, la plus authentique et la plus magique en vous... Vous savez que cet enfant intérieur a de multiples facettes et que lorsque vous communiquez avec lui, vous communiquez différemment aussi avec votre entourage... Ainsi doucement vous l'invitez à revenir se blottir dans votre cœur en enjambant l'arche de lumière... Placez vos mains de lumière sur votre poitrine en baignant encore un instant dans la douce énergie de cette magnifique expérience... Toujours branché à l'énergie du reiki, restez encore un instant dans cet espace de méditation, d'intériorisation... Vous savez qu'il vous est toujours possible d'inviter votre enfant intérieur à se présenter entre vos mains afin de dialoguer avec lui, lui demander ce qu'il ressent, ce qu'il désire et rester ouvert à ce qu'il vous communique en retour...

Ainsi vous vous apprêtez doucement à quitter votre état de canal reiki... à revenir dans votre situation actuelle... Prenez quelques respirations un peu plus amples que de

coutume... bougez vos bras, vos jambes... goûtez pleinement l'espace agréable dans lequel vous baignez... dans un état de complétude particulier... et lorsque vous le désirez, ouvrez les yeux et reprenez contact avec le décor qui vous entoure.

CONTACTER SON MOI SUPERIEUR

Je renforce la sagesse qui est en moi

Vous vous installez confortablement et à nouveau vous prenez conscience de votre respiration... à chaque cycle de respiration, permettez à votre corps de se détendre un peu plus... relâchez les muscles de votre visage... permettez à votre front de se lisser... à vos yeux de reposer sous leurs paupières closes... à vos mâchoires de se desserrer... laissez vos épaules s'installer dans toute leur largeur... votre poitrine, votre ventre se soulèvent et s'abaissent doucement avec le souffle, à chaque inspir... à chaque expir... permettez à vos bras, à vos mains de devenir de plus en plus détendus... votre corps tout entier, du bassin jusqu'au bout des pieds, se dénoue... à chaque cycle d'inspiration, un peu plus de calme, de paix vous pénètrent... et à chaque cycle d'expiration les tensions glissent hors du corps...

Après ce voyage de détente, votre corps physique se transforme de plus en plus en un temple... un temple habité par la conscience... Placez à nouveau votre attention vers le sommet de votre tête et voyez votre chakra coronal s'entrouvrir afin d'accueillir l'énergie du reiki... celle-ci se manifeste à travers vous, à travers vos bras, vos mains... ouvrez vos mains en dirigeant les paumes devant vous...

Peut-être vous est-il possible de visualiser l'énergie du reiki se glissant à travers vous et ravivant sous son passage la petite flamme intérieure qui brille dans l'espace de votre cœur... peut-être voyez-vous cette flamme intérieure devenir

de plus en plus étincelante, elle éclaire ainsi toute votre poitrine... tant et si bien qu'elle se glisse maintenant à travers vos bras, vos mains... à travers la paume de vos mains entrouvertes et dirigées devant vous... Et cette flamme intérieure animées par l'énergie reiki dirige ses rayons devant vous formant ainsi un dôme de lumière... peut-être ressemble-t-il à un temple... ou à un sanctuaire... et dans cet espace empreint de majestueuse sérénité, vous allez inviter votre guide... votre Moi supérieur... peut-être le connaissez-vous déjà... ou seulement sa silhouette, son apparence ... peut-être que votre Moi supérieur désire vous montrer un autre visage aujourd'hui... une de ses multiples et riches facettes... Ainsi sous la douche lumineuse du reiki, votre Moi supérieur se présente à vous... Voyez-le qui s'approche... peut-être sous une forme symbolique... ou sous la silhouette d'une femme... d'un homme,. Vous accueillez votre Moi supérieur sous cette cathédrale de lumière que l'énergie du reiki manifeste... et là entre vos "mains de reiki" transmettez-lui toute la reconnaissance, toute la joie que vous avez de le rencontrer ainsi aujourd'hui... Par le biais de vos mains de lumière, permettez à l'énergie du reiki de rayonner de votre cœur et de se diriger vers le sien... Relié à la source du reiki, tout naturellement un faisceau lumineux coule de votre gorge vers la sienne... et votre chakra de la communication, votre centre d'abondance s'ouvre dans cet échange... de votre front, cet endroit que l'on appelle le troisième œil, un fil d'énergie vous relie finement à lui... la présence vibratoire de vote Moi supérieur s'intensifie encore plus... vous croisez son âme et communiquez totalement... une puissance nouvelle surgit en vous et vous savez que vous pourrez lors de situations pénibles faire appel à son souvenir, à sa présence, avoir recours à lui d'une manière rapide...

Vous vous imprégnez de son image, de sa vibration, de sa fréquence lumineuse... vous recevez ainsi ses qualités à travers l'expérience directe... ses connaissances... ses

pouvoirs... sa compréhension... Toutes les qualités qu'il possède telles que la tolérance et la sympathie... l'empathie... la compréhension et tant d'autres se déversent en vous... Et puis découvrez-le un peu plus encore... demandez quelles sont les vertus qu'il possède et qu'il aimerait encore vous communiquer lorsque vous êtes à l'écoute, lorsque vous vous rendez réceptif à sa présence... Et là, sous l'énergie du reiki, votre Moi supérieur communique car il sait que dans cet espace il peut ensemer votre jardin intérieur de ses graines de sagesse... ses messages glissent en vous telles des petites semences attirées par le terreau fertile de votre cœur ouvert... Vous savez que sous la lumière du reiki, le sol est propice à ces semences et vous êtes emplis de gratitude... Ces perles de sagesse germeront tour à tour renforcées par le reiki... votre Moi supérieur fera de plus en plus partie de votre quotidien, vous guidant sur le chemin... manifestant votre projet de vie... vous dirigeant d'une manière plus consciente sur le chemin de votre évolution...

Pour soutenir le processus de votre transformation, votre Moi supérieur vous remet un cadeau maintenant... un cadeau particulier... un cadeau qui deviendra un point de contact, une clé... Celle-là même qui vous permettra, lorsque vous vivez des moments difficiles, de retrouver votre guide intérieur immédiatement... un mot clé qui, tel une ancre, permet de faire face à ce que vous appelez naufrage... lorsque parfois noyé dans vos émotions, vos sensations... vous perdez pied, perdez courage dans la vie quotidienne... Vous recevez cela maintenant... et vous savez que lorsque vous reviendrez de cette méditation, ce message reçu sous la lumière du reiki sera profondément imprimé dans la conscience de vos cellules... Vos cellules se sont éveillées à cela... à cette clé... à cette connaissance en elles... vous avez là un outil, un outil d'évolution et de transformation... Ainsi sous la lumière du reiki, votre conscience, votre Moi supérieur vibrent à l'unisson et communient... Vous prenez

conscience que ces arches de lumière se sont fondues doucement et que votre Moi supérieur devenu plus fluide s'est transformé... il s'est glissé dans chacune de vos cellules... ne faisant plus qu'Un avec vous... le sanctuaire s'est déplacé lui aussi... il forme une magnifique aura lumineuse tout autour de vous... et en vous...

Ainsi tout en gardant vos "mains de reiki" dirigées devant vous, devenez conscient de la transformation de votre enveloppe subtile... Baignez encore un instant dans ce magnifique espace de méditation... vous sentez que votre âme s'est épanouie... que votre cœur a reçu la nourriture à laquelle il aspirait... que votre gorge s'est encore détendue pour devenir plus ouverte à la réalité qu'elle désire manifester... dans toute l'abondance de sa créativité, de sa vérité... dans l'expression des multiples facettes de votre individualité la plus authentique... Vous prenez conscience que votre troisième œil lui aussi s'est activé... que votre vision intérieure inonde d'une vibration nouvelle votre plan de vie, votre quotidien... Sous la lumière du reiki, vous vous rapprochez de plus en plus de ce que vous êtes réellement... un temple divin dans un corps physique...un corps physique qui tel un temple abrite la lumière divine...

Revenez doucement en portant votre attention sur votre respiration... à travers votre corps physique... vos bras... vos jambes... et avant de reprendre contact avec le monde extérieur, avec l'ici et maintenant, placez vos mains sur le cœur... Vous remerciez de toutes vos fibres l'existence qui vous a permis d'être canal de l'énergie de la force universelle de vie. Vous vous sentez vivre en totalité et en harmonie.

SOIGNER SON TEMPLE PHYSIQUE

Je dialogue avec mon corps et mes organes

Confortablement installé, vous préparez votre corps, votre âme et votre esprit à cet instant de recueillement...

Rendez-vous disponible et réceptif afin de plonger dans l'espace d'un dialogue et questionner votre corps... Prenez conscience de votre respiration et préparez-vous à rencontrer votre temple physique afin de l'habiter plus pleinement... afin d'entendre son langage, ses mots parfois traduits en maux... A chaque cycle de respiration, le présent devient énergie, force et lumière... Vous prenez de plus en plus conscience de vos multiples profondeurs... et peut-être de votre morcellement psychique... Il vous est possible à la prochaine expiration de lâcher prise de votre corps en guerre avec le mental... et de votre mental en débat avec le cœur...

Vous allez faire un voyage en tant que canal de reiki afin d'amener la force vitale à circuler plus librement dans le corps... afin que le reiki dénoue les tensions, abaisse les barrières, efface les obstacles au flux de la vie... Et dans cet espace de détente, vous faites appel à l'énergie du reiki afin que sa lumière vous révèle les mystères de votre corps... Vous savez que lorsque l'énergie coule du cœur dans les mains, la vérité est là... Placez vos mains sur le plexus solaire, à cet endroit où les côtes se rejoignent et voyez la lumière du reiki se diffuser doucement dans tout votre corps et l'illuminer... Permettez-vous de ressentir sa vibration... Sentez comme son énergie guérissante vous touche et vous

caresse... elle vous permet de vous ouvrir encore plus à son rayonnement afin de l'accepter et en jouir pleinement... A chaque inspir, le reiki vous pénètre de plus belle et vous percevez comme le plexus solaire se libère petit à petit et devient de plus en plus soleil...

Les rayons bienfaisants du reiki continuent à se déverser et à couler exactement dans les endroits qui en ont besoin... voyez comme vos mains placées sur le plexus solaire, votre centre de sagesse et de pouvoir, transmettent le clame, la confiance, la force et l'harmonie... et cette qualité d'être se diffuse dans tout le corps... atteignant chaque organe, du sommet de la tête au bout des doigts et des orteils... Vous êtes empli de lumière et vous vous sentez bien, en parfaite sécurité...

Tout en restant canal, portez votre conscience vers votre cœur et posez vos mains outils de lumière sur la poitrine... Ressentez les battements de votre centre d'amour... Sous la lumière du reiki, il bat calmement, régulièrement... exactement avec la force dont vous avez besoin maintenant... Il bat à un rythme précis... il travaille aussi longtemps qu'il se repose... Ecoutez son rythme ... et voyez comme il se met à puiser avec l'onde équilibrante du reiki... et à travers l'énergie du reiki, transmettez-lui tout votre amour et votre gratitude puisqu'il bat pour vous... A chaque battement de cœur, le reiki se mêle au suc de la vie, à votre flux sanguin... à chaque battement de cœur, le reiki se glisse et inonde délicatement tout le réseau de vos artères, de vos veines... de cette manière votre corps tout entier reçoit ce dont il a besoin et relâche ce qui ne lui est plus utile... Voyez votre réseau sanguin travailler plus librement ainsi que tous les fluides de votre corps... Voyez votre réseau lymphatique drainer lui aussi les toxines et sous l'afflux du reiki, se charger d'elles pour les amener vers les voies d'élimination...

Et si votre cœur physique, votre circuit lymphatique ont besoin de guérison, transmettez par le biais de vos mains, l'onde vitale du reiki... voyez les fluides de votre corps devenir de plus en plus lumineux et emplis d'un nouveau potentiel de régénération et saluez-les avec reconnaissance...

En continuant ce voyage, portez votre attention vers les organes de la digestion... Commencez par prendre conscience de votre bouche, ce lieu qui rend possible l'acheminement de la nourriture qu'elle distribue ensuite à travers la gorge... Amenez l'énergie reiki dans cette zone de votre corps en plaçant les mains sur le bas de votre visage, puis sur votre gorge... Permettez à l'énergie du reiki de couler à travers les voies qu'utilise la nourriture terrestre pour renforcer le corps et lui donner les forces nécessaires afin qu'il manifeste son projet de vie... à travers l'œsophage, l'estomac et toutes ces glandes merveilleuses qui participent fidèlement à la transformation non seulement de la nourriture sur le plan physique mais aussi sur le plan émotionnel... Permettez à l'énergie du reiki de se répartir aussi dans les intestins et placez vos mains sur le bas-ventre afin que vous receviez les bienfaits de sa force vitale universelle...

Voyez l'énergie du reiki circuler et se répandre agréablement dans le bas-ventre... permettez à vos reins, votre vessie de se libérer de toute pression, de toute émotion négative... vous devenez doucement de plus en plus conscient de votre corps tout entier... la lumière du reiki éclaire maintenant vos jambes et vous devenez conscient des zones de tensions qui habitent vos membres... en les visitant, accompagné de l'énergie du reiki, dialoguez avec leurs contractures et voyez s'il y a quelque chose à transformer afin que ces membres, fidèles compagnons, puissent continuer à vous porter dans le monde avec souplesse,, voyez vos jambes s'emplir d'une force nouvelle qui se glisse

jusqu'au bout des orteils...

Et puis, ayant exploré votre corps de la tête aux pieds, des pieds à la tête, prenez encore quelques instants pour jouir de cette détente et vous imprégner de la force universelle de vie aussi longtemps que vous le désirez.

TRANSFORMER LES SOUVENIRS

Je retourne dans le temps, pardonne et me pardonne

Installez-vous confortablement et fermez les yeux... prenez conscience de votre respiration... prenez conscience du flux d'énergie qui vous pénètre à chaque cycle de respiration... prenez véritablement conscience de ce souffle qui est le cadeau même de la vie... j'inspire et j'expire... j'inspire et je reçois la lumière... j'expire et je relâche mes limitations... j'inspire et j'expire sans aucun effort... prenez conscience que vous êtes respiré... et à chaque cycle votre corps tout entier se détend un peu plus... votre corps... votre âme, votre esprit... doucement le calme, le silence vous pénètrent... ouvrez-vous encore plus à ce silence, à cet espace de paix... permettez au souffle de la vie de vous imprégner de plus en plus... de détendre chacune de vos cellules... de dénouer des membres... de relâcher le visage et desserrer les mâchoires... vos yeux reposent sous les paupières closes... vous habitez votre corps tout entier...

Portez maintenant votre attention sur le sommet de la tête afin de vous brancher aux énergies cosmiques... faites appel à l'énergie du reiki, à cette source de lumière blanche, à cette onde d'énergie... la voici qui vous pénètre doucement et vous imprègne de la tête aux pieds... vous permettez cela et mieux encore vous vous ouvrez à elle afin que son flux relâche toutes les barrières des tensions physiques, émotionnelles et mentales...

D'une manière très subtile vous sentez que tous ces obstacles se fondent doucement... et dans cet espace de protection, ce climat de confiance, entouré par la force de la conscience universelle, vous vous préparez à retourner dans le temps afin de repasser les événements de votre vie comme si vous visionniez un film à l'envers... afin d'accepter de transformer par cela même ces souvenirs anciens qui vous marquent encore aujourd'hui...

Vous voici il y a peut-être dix ans, de retour dans le temps... Une situation passée se recrée devant vous... dix ans se sont écoulés... vous demandez à votre inconscient de permettre à cette situation qui laisse encore des tensions dans votre corps, votre âme, votre esprit, d'émerger dans votre vision intérieure... vous la voyez se concrétiser, se manifester et défiler comme s'il s'agissait d'un scénario sur un écran... une situation du passé d'il y a environ dix ans et que vous regardez, que vous voyez clairement... Peut-être ressentez-vous les tensions inscrites dans votre corps lorsque vous évoquez ce souvenir... sensations désagréables ou souffrances psychiques... peut-être voyez-vous les personnes qui étaient aussi concernées... Vous revivez certains détails et en ressentez les effets... des émotions telles que la colère, la tristesse... ou peut-être la honte...

Et plus loin dans le temps, y a-t-il des personnes par lesquelles vous vous êtes senti trahi, blâmé, rejeté ?... Alors sous l'énergie du reiki, soulevez les voiles du passé afin de créer la possibilité de relâcher tout cela... tous ces non-dits... ces ressentiments... l'énergie du reiki coule dans votre cœur, à travers votre gorge emplissant votre poitrine... votre compréhension d'aujourd'hui transforme ce paysage ancien... ce qui aurait pu être et comme vous auriez aimé que cela soit jadis, ces sentiments d'avoir été privé de certaines choses se fondent dans la lumière... Vous demandez à l'énergie du reiki d'entourer de sa vibration la honte, la colère, les peurs, les

souffrances...

Voyez l'énergie du reiki transformer le roman de votre passé, les rôles anciens de votre vie... L'énergie du reiki devient si puissante, si lumineuse, si fluide que les souvenirs se mettent à couler dans ce fleuve de lumière blanche... Ils flottent dans le courant du pardon... dans le courant de l'existence... dans le flux de la compréhension... là où il n'y a plus de séparation... Vous voyez ces anciens conflits se dissoudre... L'énergie du reiki coule dans votre cœur, le fortifie et alimente votre flamme intérieure... Le pardon s'installe dans les eaux sacrées du fleuve de votre vie et crée un espace de paix, de silence dans lequel vous percevez une autre réalité... une autre dimension dans laquelle vous reprenez le message essentiel de ces situations qui vous ont permis de devenir ce que vous êtes aujourd'hui sur le chemin de l'évolution... Compréhension, ouverture, tolérance, pardon... Sans aucun effort si ce n'est être réceptif, cette vibration d'amour universel vous emplit et coule à travers votre canal... Vous êtes nourri, purifié, transformé... Vos attitudes restrictives, colorées par ces souvenirs, se dénouent... Votre mental lâche prise de son conditionnement et se libère des fardeaux anciens... Votre cœur s'emplit de plus en plus d'amour et votre être profond embrasse sa globalité... Vos mains se placent sur les endroits de votre corps qui ont particulièrement réagi au souvenir de ces situations... A travers vos mains outils de lumière, transmettez l'énergie du reiki avec toute la compassion dont vous êtes capable... Ouvrez-vous à ce réservoir immense qu'est l'amour universel, éveillez-vous à la paix... Vous vous percevez différemment maintenant... goûtez à ce nouvel état d'être dans lequel un grand calme se déploie... Et doucement sous la lumière du reiki, prenez conscience de la responsabilité et de l'autonomie que vous confère la liberté de vous autoguérir... cette liberté de vous connecter à la lumière radieuse du reiki afin de continuer dans la voie

spirituelle... avec toute la richesse des leçons que l'école supérieure de la vie vous a enseignées... Vous réalisez votre propre film, en devenez la vedette et transformez votre scénario... Vous n'avez plus besoin d'être le figurant dans la production des autres... Prenez conscience de votre potentiel et de votre capacité de pardonner et de vous pardonner... Restez encore un instant sous ce flux d'énergie divine afin qu'elle pénètre les profondeurs de vos fibres et vous renforce au-delà de vos mémoires... Et puis lorsque vous le désirez, préparez-vous doucement à revenir dans l'ici et maintenant... Sachez qu'il vous est toujours possible de recréer ce voyage en retour dans le temps lorsque vous désirez travailler au fur et à mesure de votre démarche, les mémoires des souvenirs anciens souvent occultés et qui ne demandent qu'une chose : être revus, compris, acceptés, embrassés, guéris et intégrés... Il suffira pour cela de recréer le champ de la vision intérieure afin que la conscience redevienne témoin de ce qui fut... puis comprendre ce que vous avez appris à travers cela... et lâcher, libérer ces images sous le flux du reiki...

Reprenez maintenant conscience de votre corps physique... de vos mains posées sur l'endroit du corps qui en avait le plus besoin... Voyez votre chakra coronal qui tel une fleur de lotus s'était entrouvert afin d'accueillir l'énergie du reiki, replier délicatement ses pétales... Vous remerciez l'existence de vous permettre de vivre ces instants de guérison et reprenez quelques respirations un peu plus amples que de coutume afin de revenir totalement dans votre situation actuelle... Dirigez votre souffle dans le centre de vous-même, dans les profondeurs de votre être... sentez vos énergies vivifiées... et doucement lorsque vous le désirez, préparez-vous à reprendre contact avec le monde extérieur en ouvrant les yeux... Je suis source !

CONCLUSION

Et après la visualisation...

Le voyage continue d'une certaine manière... de toute façon l'état de relaxation développé durant la visualisation a reposé l'organisme qui se sent plus détendu et énergétisé. Sur le plan purement mental, les événements de la vie nous apportent parfois les réponses aux questions posées durant la visualisation ou nous permettent de comprendre un symbole ou une image qui a surgi de l'inconscient. Cela pour dire qu'il ne faut pas chercher à tout comprendre et expliquer immédiatement après la visualisation. Certains éprouveront le besoin d'écrire tout ce qui s'est passé ou de le dessiner, d'en parler à quelqu'un. C'est à chacun d'utiliser ce qu'il a reçu de la manière qu'il souhaite pour le bénéfice de sa santé et de son épanouissement. Et puis n'oubliez pas qu'il n'y a pas de formule magique, parfois les visualisations n'apportent qu'un état de détente et c'est déjà beaucoup. D'autres fois, elles ouvriront des nombreuses portes à la compréhension et à la guérison. Ne soyez jamais déçu, mais toujours persévérant.