



www.bodhiyuga.net

Absorption de l'Amour-Force

- MEDITATION GUIDEE -

Bonjour cher-ère Ami-e, et bienvenue à toi dans cette méditation guidée. Prends une position confortable, de manière à pouvoir bien te détendre. Ferme les yeux et porte ton attention sur ton corps. Détends et relâche bien tous les muscles, toutes les parties de ton corps qui pourraient être crispées. Puis, porte ton attention sur ton ventre. Prends conscience du rythme de ta respiration. Relâche toutes les tensions dans ton ventre, dénoue tous les nœuds. Ta respiration redevient entièrement naturelle et harmonieuse. Observe-la simplement suivre son cours, sans chercher à la modifier ou à la contrôler. Ressens le plus intensément possible les sensations que ta respiration te procure dans ton ventre. Plus tu ressens les sensations dans ton ventre et plus tu entres dans un état agréable de relaxation. Ta respiration redevient totalement naturelle. Ton ventre est totalement relâché. Il est comme la surface d'un lac paisible, très calme. Tu te détends, tu te relâches. Tu respirez profondément, silencieusement.

Tu es maintenant bien présent-e à toi-même, dans le calme, la paix intérieure. Ton mental et tes émotions sont apaisés. Reste encore quelques instants sur le ressenti que te procure la respiration dans ton ventre. Cette respiration naturelle et harmonieuse te procure un grand bien-être. Tu sens les bienfaits de cette détente se répandre à tout ton corps, et à ton esprit. Tu te sens bien. Oriente maintenant ton attention sur ton champ d'énergie dans sa globalité. Ressens intensément tout ton corps de l'intérieur. C'est comme si tu percevais une vibration présente dans tout ton corps en même temps. Il s'agit en réalité du champ d'énergie qui sous-tend la vie de ton corps physique. C'est ta force vitale. Ressens intensément ce champ d'énergie. Accorde-lui toute ton attention. Ressens cette Force de Vie qui assure la cohésion, l'ordre et l'harmonie entre les milliards de cellules et de micro-organismes, entre les systèmes, les organes et les fonctions vitales qui assurent le bon fonctionnement de tout ton corps. Sens cette vie qui vibre à l'intérieur de toi. Apprécie ce moment de reconnexion privilégié à tes énergies.

Prends conscience des différences de sensations par rapport au début de l'exercice. Observe-les attentivement. Peut-être perçois-tu des picotements à certains endroits, de la chaleur, du froid, ou une vibration globale dans tous le corps. Plus tu ressens ce qui se passe en toi, plus tu approfondis ton état de relaxation. Au besoin, relâche toutes les parties du corps qui auraient pu se crispier à nouveau inconsciemment. Reste bien ancré-e dans la détente et le calme intérieur.

Maintenant, reviens à ta respiration. Observe-la, parfaitement libérée et naturelle. Grâce à cette respiration harmonieuse, tu te nourris en énergie de Prâna. Tout ton Être est ressourcé par cette merveilleuse Force de Vie qui est le Prâna. Cette Force d'Amour est présente en toi et tout autour de toi, et tu l'absorbes grâce à ta respiration.



www.bodhiyuga.net

Maintenant tu vas pouvoir intensifier cette absorption de Prâna, en procédant à de longues respirations conscientes. Reste bien concentré-e sur les sensations que te procure ta respiration. Inspire par le nez, lentement, et silencieusement. Puis expire par le nez au même rythme, lentement, silencieusement. Fais cela encore quelques fois, à ton rythme. Ressens bien les sensations produites par l'inspiration et l'expiration. Tu respires en conscience.

Puis maintenant, à chaque inspiration, imagine que tu absorbes par tes narines tout le Prâna contenu dans l'atmosphère, sous la forme d'une intense lumière blanche. Inspire cette lumière blanche, très lentement, silencieusement. Elle pénètre en toi, c'est très bien. A l'expiration, imagine que tu baignes dans cet océan de lumière blanche étincelante. L'énergie d'Amour-Force imprègne tout ton Être. A l'inspire, tu visualises cette lumière qui entre en toi par le nez. A l'expire, tu te visualises immergé-e dans cette lumière blanche. Fais cela encore quelques fois, à ton rythme.



Absorption de l'Amour-Force...

Le son OM va maintenant retentir à onze reprises. Reste bien concentré-e sur la respiration et la visualisation, et laisse-toi imprégner par les vibrations divines de ce son sacré.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

En cet instant précis, l'énergie de Prâna œuvre pour ton bien-être, ta guérison et ta santé parfaite, sur tous les plans de ton Être. Ressens cette Force de Vie qui vibre à l'intérieur de toi. Ne néglige pas l'importance de la respiration dans ta vie de tous les jours. Veille à ce qu'elle soit toujours bien naturelle, bien relâchée, afin qu'elle puisse apporter à ton corps l'énergie de Prâna dont il a besoin pour t'assurer une grande vitalité, une excellente santé, un esprit ouvert et enthousiaste, ainsi qu'un fort potentiel de création de réalités.

L'exercice est maintenant terminé. Si tu le souhaites, tu peux le poursuivre en imaginant une situation de vie que tu aimerais pouvoir vivre. Identifie-toi totalement à cette situation, comme si tu y étais ici et maintenant, en incluant le plus de détails possible dans ton esprit. Fais-le comme un jeu, n'émet aucun doute. Et surtout, sens-toi digne de créer ce que tu veux...

