



[www.bodhiyuga.net](http://www.bodhiyuga.net)

---

## Acceptation inconditionnelle

### - MEDITATION GUIDEE -

---

Bonjour cher-e Ami-e et bienvenue dans cet exercice de méditation guidée au cours duquel je vais te guider dans un processus de guérison par la Présence consciente synonyme d'acceptation inconditionnelle et de pardon véritable. Veille simplement à ne pas être dérangé-e durant la durée de la séance.

#### **1) Relaxation profonde (entrée mode alpha et auto-hypnose)**

Tout d'abord, prends une position bien confortable ; une position qui te permet de bien te détendre. Relâche tout ton corps, des pieds jusqu'à la tête. En même temps, décontracte toutes les parties de ton corps afin qu'il puisse s'immerger dans la relaxation.

Maintenant, prends conscience de ta tête, puis prends conscience de tes bras, de tes mains, de tes jambes, de tes pieds, puis enfin de ton buste. Permet à ton corps de se relâcher entièrement. Prends conscience du changement de sensations dans ton corps. Il se relâche, il se détend, et cela se perçoit dans tes énergies. Ressens bien ce nouvel état dans ton corps. Une sensation de lourdeur peut-être, des picotements, du chaud ou du froid, de légères vibrations dans les mains. Accueille ce qui est, sans juger, sans étiqueter, simplement en ressentant, en étant totalement présent-e à ce qui est, ici et maintenant, dans ton corps.

Puis maintenant, porte ton attention sur ton visage, détends le front, laisse le devenir comme une grande étendue d'eau paisible, le matin à l'aube. Relâche tous les petits muscles qui entourent tes yeux, déplisse tes paupières. Prends conscience maintenant de cette sensation de détente et d'apaisement dans le haut du visage, puis laisse-la glisser dans le bas du visage. Desserre tes mâchoires. Détends les petits muscles de tes joues, de ton menton, de ta bouche. Ressens cette détente dans tout ton visage. Cette détente peut descendre au niveau de ta nuque. Ressens la zone de l'arrière de ton crâne, et libère-là de toutes tensions musculaires. Fais de même avec ta gorge. Passe maintenant à la zone de tes trapèzes et de tes épaules. Cette partie de ton corps a accumulé des tensions, du stress. Abandonne tout contrôle, libère-toi de toutes contractions inconscientes. Tes trapèzes deviennent totalement détendus, souples. Tes épaules se relâchent, elles retombent librement, sans aucune retenue. Cette sensation de détente dans ta nuque, tes trapèzes et des épaules, te procurent un intense bien-être. Plus tu relâches tes muscles, plus tu t'ancres dans une profonde relaxation. Toutefois, tu restes parfaitement éveillé-e, conscient-e, vigilant-e.



[www.bodhiyuga.net](http://www.bodhiyuga.net)

## **2) Respiration consciente**

Porte maintenant ton attention au niveau de ta cage thoracique. Observe et ressens ce mouvement régulier de va-et-vient de ta respiration. En même temps, libère ta poitrine de toutes tensions. Fais de même avec ton ventre. Relâche bien la zone du creux de l'estomac et du bas ventre. Permetts à ta respiration de retrouver un rythme naturel, profondément harmonisant. Ton diaphragme peut à nouveau fonctionner librement, et réguler harmonieusement ta respiration. Ressens intensément les mouvements de ta respiration, ce flux et ce reflux de l'air dans ton buste, comme le mouvement des vagues sur une plage. Ne cherche pas à contrôler la respiration, accompagne-la simplement par la conscience portée sur elle.

Maintenant, imagine qu'à l'inspiration, l'air pénètre par tes pieds pour aller se répartir partout dans ton corps. A chaque expiration, l'air ressort par tes pieds. Focalise toute ton attention au niveau de la plante de tes deux pieds afin de bien ressentir ce mouvement de va-et-vient de l'air. Si tu ne le ressens pas, alors imagine-le. L'air sort et entre par des deux pieds et revitalise tout ton corps. Lorsque tu inspires, imagine que l'air monte le long de tes jambes et qu'il imprègne tout ton corps. Lorsque tu expires, il prend le chemin inverse. Ce passage de l'air dans tes pieds provoque une sensation de puissante énergie, de chaleur à ce niveau. Il peut également s'agir de picotement, ou d'autres sensations peut-être.

Continue encore quelques instants afin de bien ressentir ce mouvement de l'air dans ton corps. Imagine maintenant que l'air entre et sort par la paume de tes mains. A l'inspiration, il monte le long des bras et se répand dans tout ton corps. A l'expiration, il prend le chemin inverse. Ressens bien le courant d'air circuler dans tes mains et dans bras. Laisse la respiration suivre son rythme naturel. Elle se gère de façon autonome. Comme pour les deux pieds, tu peux ressentir cette puissante énergie dans tes deux mains, sous la forme d'une chaleur, de picotements, de vibrations, ou d'autres sensations peut-être. Continue à accompagner ces mouvements de flux et de reflux de l'air au niveau de tes mains et de tes bras.

Tu sens que tu deviens ta respiration. Tu fais UN avec elle. Tu es la respiration. Tout ton corps respire. A l'inspiration, tu sens que l'air pénètre dans chacune des parties de ton corps. Tous tes membres, tous tes organes, toutes tes cellules, toutes les molécules de ton corps respirent à l'unisson. A chaque inspiration c'est tout le corps qui inspire et à chaque expiration c'est tout le corps qui expire. A l'inspiration, l'air pénètre par tous les pores de ta peau. A l'expiration, l'air prend le chemin inverse. Tout ton corps respire dans un mouvement régulier, harmonisant.

Dans ce rapport étroit avec la respiration, tu continues à te détendre profondément. Tu t'ancres dans la paix intérieure, dans la plénitude. Tout ton corps est désormais parfaitement détendu. Ton esprit est paisible également. Le flux des pensées se calme. Dans cette profonde détente et cette respiration naturelle, tes organes et tes cellules, ainsi que tes fonctions vitales, se réharmonisent. De puissantes énergies bienfaisantes te traversent de part en part. Tu peux les ressentir sous la forme de chaleur, de picotements, de vibrations.

## **3) Expansion de conscience - Identification à l'Absolu - Sentiment d'Unité**

Tu vas maintenant pouvoir réaliser une expansion de conscience afin d'intensifier en toi la vibration de l'Amour, qui est la Force de cohésion unissant toutes formes de vie dans l'Univers. Pour commencer, prends conscience de toutes les parties de ton corps en



[www.bodhiyuga.net](http://www.bodhiyuga.net)

même temps. Ressens ton champ d'énergie dans sa globalité. Tu étends maintenant ton champ de conscience à toute la pièce dans laquelle tu te trouves présentement. Puis à toute ta région. Tu es les forêts, les lacs, les montagnes, les rivières. Tu es l'ensemble des minéraux, des végétaux, des animaux, et toute l'humanité. Tu es la planète tout entière et chaque forme de vie qui s'y trouve. Lorsque tu respirez, eh bien c'est la planète qui respire à travers toi. Tu accrois encore ton champ de conscience. Tu deviens le système solaire, et tous les astres qui y appartiennent. Tout le système solaire respire à travers toi. Tu embrasses désormais toute la Voie lactée, notre belle galaxie. Tu deviens l'Univers dans son entier. Tu contemples les galaxies, les myriades de formes aux couleurs extraordinaires. Tu contiens en toi toutes les galaxies, tous les mondes et toutes les dimensions de l'Univers. Tu es l'Univers. Et tu élargis encore ton champ de conscience. Tu contiens l'ensemble des Univers de la Création. Tu es la Création elle-même. Tu es en Unité avec toute vie, avec toute énergie. Tu es la Vie sous toutes ses formes, manifestées ou non. Tu embrasses toute vie de ton immense Amour. Tu es l'Absolu. Tu es la Conscience illimitée, matrice de toutes les réalités. Ressens ce qui se passe en toi présentement. Ressens cette force d'Amour qui t'anime, qui vibre en toi en cet instant.

La vibration dans laquelle tu te trouves en ce moment est fondamentalement bienveillante. Elle veille à ce que toutes les formes de vie puissent vivre dans la paix, l'harmonie, l'abondance, la joie, la sécurité, l'ordre et la fraternité parfaite. C'est la grande force de l'Amour que tu rayannes en ce moment même. Dans cet état de conscience, tu as la capacité d'aimer absolument tout ce que tu es, inconditionnellement, même les aspects de toi-même qui ont été jugés négativement, meurtris, réprimés, et qui se sont refermés sur eux-mêmes, se coupant du flux d'Amour qui est pourtant disponible à chaque instant, à profusion. Tu vas maintenant pouvoir apporter cet Amour nourricier et guérisseur à ces aspects de toi-même qui ont pu en manquer à un moment ou à un autre de ton évolution.

Sache que tu n'es pas seul-e dans ce processus de guérison. La Conscience Divine que tu es en Essence t'accompagne. Elle va t'aider à accomplir ce travail intérieur, afin que tout se déroule selon l'ordre naturel des choses. Si tu le souhaites, tu peux également solliciter la présence à tes côtés de tes guides spirituels.

#### **4) Acceptation inconditionnel et pardon véritable**

Voilà, tu peux maintenant choisir dans ta mémoire une situation où tu as vécu de la souffrance, et qui nécessite d'être pleinement acceptée, avec un pardon véritable envers cette partie de toi-même qui souffre. Si tu ne sais pas quelle situation choisir, laisse venir un souvenir, une expérience difficile. Vas-y intuitivement...

Maintenant, repense à cette situation comme si tu la revivais présentement, exactement comme elle s'est déroulée par le passé. Reconstruis cette situation avec le plus de détails possible, le décor, la ou les personnes présentes, leurs attitudes, leurs gestes, leurs paroles.

Identifie-toi totalement à cette facette de toi-même qui a vécu cette souffrance. Souviens-toi de ta réaction du moment, de ton état d'esprit. Il peut s'agir de culpabilité, de honte, de dégoût et de rejet envers toi-même, de colère, de haine, de jalousie.

Maintenant, cesse de penser à cette situation et concentre-toi uniquement sur les énergies à l'intérieur de toi, en ce moment même. Que se passe-t-il en toi en ce moment même, que ressens-tu ? Ne répond pas à cette question mentalement, mais plonge dans



[www.bodhiyuga.net](http://www.bodhiyuga.net)

la sensation. Ne juge pas, n'analyse pas, reste simplement entièrement présent-e à toi-même, à tes énergies. Abandonne-toi aux sensations qui se manifestent dans ton corps et aux impressions que te procure ton état d'esprit. Prends la position du témoin neutre qui observe de façon détachée ce qui se passe. Ainsi, tu te dissociés de cette facette qui souffre. Tu l'observes au travers de ce que tu ressens, mais sans être identifié-e à elle.

Ainsi, tu te libères de cette facette de toi-même qui souffre, et tu peux l'accueillir avec Amour. Accorde-lui ce regard bienveillant de la Conscience pure que tu es. Comme tu l'as fait plus tôt dans l'exercice, enveloppe-là de toute ta bienveillance et de ton Amour inconditionnel. Apporte-lui cet Amour qui lui a toujours manqué. Accueille-la dans sa souffrance, sans la juger, simplement en étant totalement présent-e à elle. Tu es comme le parent qui Aime son enfant quoiqu'il ait bien pu faire. Si tu le souhaites, tu peux accompagner cette écoute et ce regard aimant d'une parole. Tu peux parler à cet enfant intérieur blessé, le réconforter, le rassurer, le calmer, le consoler.

Aie foi en le pouvoir guérisseur de la Conscience que tu Es. Tu es la Conscience pure, et tu as le pouvoir d'Aimer sans condition tout ce qui fait partie de toi, ainsi que toute autre forme de vie.

N'oublie jamais que tu n'es pas ces facettes de ta personnalité, positives ou négatives. Tu n'es pas ces mémoires du passé et toutes ces fausses croyances limitantes que tu entretiens encore à ton sujet. Elles t'appartiennent car elles existent en toi, mais elles ne te résument pas. Si tu n'es pas ces facettes, alors ne les laisse pas conditionner l'image que tu as de toi-même. A l'avenir, chaque fois que tu vivras une souffrance intérieure, souviens-toi que tu as la capacité de prendre la position de la Conscience pure, cette Essence de toi-même que tu es véritablement et qui a le pouvoir d'Aimer sans condition tout ce qu'Elle observe. Cette Essence est pur Amour, Bienveillance, Compassion, Unité et Pardon véritable. Il n'appartient qu'à toi de prendre de la hauteur en changeant le regard porté sur ce que tu vis, afin d'incarner cet Amour et ainsi illuminer le Monde de ton rayonnement harmonisant.

En observant ces facettes pour ce qu'elles sont, dans leurs réactions du moment, tu t'en désidentifieras tout naturellement. Cependant, ne tombe pas dans le piège de les juger. Fais silence en toi, détends-toi, respire, contemple, accueille ce qui Est, dans un lâcher-prise intérieur total. N'aie plus jamais peur de rien, car tu as en toi cette Force de braver toutes les tempêtes, la Force de l'Amour.

## **5) Reprogrammation positive du subconscient**

Maintenant que tu t'es libéré-e d'une ancienne mémoire qui te perturbait, consciemment ou inconsciemment, tu peux choisir librement d'implanter dans ta psyché un nouveau programme de fonctionnement, plus en phase avec ta véritable nature et tes aspirations profondes. Tu peux également imaginer que la situation vécue dans le passé évolue positivement, conformément à ce que tu veux vraiment. Cela peut également impliquer d'autres personnes de ton entourage.

Alors, imagine cette nouvelle réalité comme si tu la vivais présentement. Imagine-toi tel-le que tu as envie d'être dans cette situation. Si d'autres personnes sont concernées, eh bien imagine-les agir comme tu le voudrais. Créé le plus de détails dans ton esprit. Joue pleinement le rôle que tu as envie de vivre, comme si tu le vivais ici et maintenant. Imagine ton attitude, ta confiance en toi, ta force intérieure, ton ouverture du cœur et le rayonnement de ton immense Amour, envers toi-même et les autres. Imagine le comportement des autres personnes à ton égard. En changeant le regard que tu portes sur toi-même, ta réalité extérieure change d'elle-même. Elle s'aligne sur ta nouvelle



[www.bodhiyuga.net](http://www.bodhiyuga.net)

vibration intérieure. Tu es le créateur de ta vie, et c'est dans ton esprit que tout commence, ici et maintenant.

Joue encore quelques instants à créer dans ton esprit cette réalité que tu veux vraiment vivre. Sens-toi digne de créer ce que tu veux. Ce que tu peux imaginer, dis-toi que tu peux le devenir. Sois-en persuadé-e.

Maintenant, afin que cette réalité s'inscrive dans l'ordre des choses, tu peux, si tu le souhaites, remettre l'énergie de création que tu viens d'émettre dans les mains du Divin, afin qu'Il puisse la corriger au besoin et l'aligner sur le Plan Divin prévu pour toi et pour toutes les personnes que tu as incluses dans ton processus de création. Si tu es d'accord avec cela, alors émetts simplement l'intention de remettre cette création au Divin, et cela se fera automatiquement.

## **6) Nettoyage énergétique**

Afin de ne pas garder en toi d'anciennes énergies ayant pu imprégner ton corps physique durant l'exercice, tu vas pouvoir procéder maintenant à un nettoyage énergétique rapide de tes corps subtils internes et de ton aura. Pour cela, imagine que tu te situes en plein milieu d'une sphère de lumière blanche étincelante, d'environ 5 mètres de diamètre. Tu te situes dans cette sphère, et tu te visualises de l'extérieur. Tu as de la peine à distinguer ta silhouette tellement il y a de lumière qui émane de cette sphère, qui est aussi brillante que le soleil au zénith. Imagine maintenant que cette sphère de lumière se met à tourner très rapidement en toi et autour de toi, dans le sens des aiguilles d'une montre. La lumière blanche balaie toutes les veilles énergies et pollutions subtiles dont tu n'as plus besoin. Tout en te concentrant sur cette image mentale, émetts l'intention de purifier tes corps subtils et ton aura. C'est très bien, tu te libères de toutes pollutions énergétiques.

## **7) Sortie de l'exercice**

L'exercice touche maintenant à sa fin. Tu vas pouvoir reprendre contact progressivement avec le monde extérieur. Reste bien en contact avec ton champ énergétique. Ressens ton corps dans son entier, ressens ta propre Présence en ce lieu. Tout en ressentant ton champ d'énergie, écoute attentivement ce qui se passe dans ton environnement direct. Accueille les sons tels qu'ils sont, sans les interpréter. En restant bien présent-e à toi-même, à tes énergies, ouvre gentiment les yeux et contemple ce qui se passe dans ta réalité extérieure. Reste dans cet état de Présence vigilante et consciente encore quelques instants. Quand tu le souhaiteras, tu pourras te lever et reprendre le cours de tes activités, dans cet état de conscience alerte et éveillé, dans la maîtrise de chaque pensée et de chaque geste.

