



www.bodhiyuga.net

L'Arbre de Vie

- MEDITATION GUIDEE -

Bonjour cher-e Ami-e, et bienvenue dans cet exercice de méditation guidée. Assure-toi de ne pas être dérangé-e durant la durée de la séance. Prends une position bien confortable, couchée si possible, afin de pouvoir relâcher complètement tous les muscles de ton dos. Place tes deux mains sur ton plexus solaire, à environ 3 centimètres au dessus du nombril. Pose ta main droite sur ta main gauche. Lorsque tu es bien installé-e, ferme les yeux, en signe de retrait du monde extérieur.

Afin d'entrer dans un état de relaxation profonde qui va t'aider à mobiliser et à faire circuler l'énergie de guérison, tu vas commencer par détendre toutes les parties du corps qui pourraient être crispées. Commence par le visage : relâche totalement ton front, le contour de tes yeux, tes mâchoires, ta bouche, ton menton. Ensuite, apporte la détente à la zone de l'arrière du crâne et de la nuque. Maintenant les épaules et les trapèzes. Laisse le stress accumulé dans cette zone s'évaporer entièrement. Ta tête repose librement sur le sol ou sur le coussin. Tous les muscles de ta nuque et de ta tête sont parfaitement relâchés. C'est comme si ta tête devenait lourde et qu'elle s'enfonçait dans le sol. Accentue encore un peu plus ce relâchement total de tous les muscles de ta nuque et de ta tête. Va jusqu'au maximum de la détente physique. Puis, laisse maintenant la détente couler le long de tes deux bras. Tout en relâchant tes deux bras, ressens bien l'impression agréable de détente qui commence à imprégner ton corps. Puis, apporte une profonde détente à toutes les parties de ton dos. Relâche bien tous ses muscles, de part et d'autre de la colonne vertébrale. Maintenant, relâche bien ta poitrine et ton ventre. Les tensions et les blocages se dissipent complètement. Ta respiration devient naturelle, silencieuse et harmonieuse. Ressens les sensations que te procurent les mouvements de ta respiration, dans ton buste. Observe les mouvements de flux et de reflux de l'air, dans les poumons et dans le ventre. Ton diaphragme, ce muscle régulateur de la respiration, fonctionne à nouveau librement, harmonieusement. Savoure les sensations agréables que te procure cette respiration libérée. Maintenant, permets à la détente de couler encore un peu plus bas, dans ton bassin. Relâche bien tes hanches et tes muscles fessiers. Fais de même avec tes deux jambes. Tes cuisses, tes mollets, et tes deux pieds. Ressens bien le contact de ton corps sur le sol. Tu as l'impression que tout ton corps est lourd, très lourd, comme du plomb. Tu as l'impression qu'il s'enfonce légèrement dans le sol. Une agréable chaleur te parcourt également de part en part. Ressens cette sensation de lourdeur et de chaleur. Au besoin, relâche à nouveau toutes les muscles du corps qui auraient pu se recontracter inconsciemment, au niveau de la nuque, du visage, des épaules, du ventre, des bras et des jambes.



www.bodhiyuga.net

C'est très bien, tu t'ancres toujours plus profondément dans la relaxation, et tu peux en ressentir les effets dans ton corps. D'autres sensations apparaissent. Elles sont le signe de ta détente corporelle et d'une plus grande tranquillité de ton esprit. Durant quelques instants, ressens ces sensations dans ton corps, sans les interpréter. Entre simplement en contact avec leurs vibrations. Plus tu ressens, et plus tu approfondis ton état de relaxation. Le mental n'est pas utile dans ce processus. Toutefois, si des pensées te sortent de l'exercice, prends simplement conscience de ton identification à elles, et reviens aux sensations qui se manifestent dans ton corps. Dans cet état de conscience, la sensation que tu observes attentivement et la conscience observatrice que tu es forment un tout indissociable. Lorsque tu observes une manifestation sans l'interpréter mentalement, dans un état de conscience pure, tu te lies naturellement avec cette manifestation. Ainsi, tu es en Unité avec l'objet de ta contemplation. Cela n'est pas seulement valable pour ce qui se passe en toi-même, mais aussi pour tous les phénomènes et choses extérieures que tu perçois au travers de tes cinq sens physiques. Seul le mental analytique te donne l'impression d'être séparé-e de ce que tu observes. La Conscience pure unit toutes choses. L'observateur et ce qui est observé ne font qu'UN. Tu peux réaliser cette réalité transcendante lorsque tu abandonnes le besoin compulsif de réfléchir, d'interpréter, d'étiqueter, de conceptualiser ce que tu observes, et que tu accueilles simplement les choses telles qu'elles sont, en ressentant leurs vibrations que tu perçois au travers de tes cinq sens. Tout est vibration dans l'Univers, et c'est la vibration que tu perçois toujours en premier lieu, avant que le mental ne l'interprète. Tu es le champ de Présence à l'intérieur duquel apparaissent et disparaissent les vibrations du monde manifesté.

Si tu le veux bien, reprenons le cours de l'exercice. Focalise toute ton attention sur la zone de ton bas-ventre. Ressens toutes les sensations se produisant à cet endroit, tels que les mouvements induits par la respiration, la chaleur, les douleurs éventuelles, le froid, la détente, etc. Ressens intensément ces sensations, telles qu'elles sont, sans les analyser, sans en chercher la cause. Le mental n'intervient toujours pas.

Puis, maintenant, accorde toute ton attention au champ énergétique de ton corps, dans sa globalité. Des pieds jusqu'à la tête, tu ressens la vibration de ta Force vitale, cette énergie qui donne vie aux milliards de cellules qui composent ton corps physique. Ressens intensément cette vibration intérieure. Reconnais-la. Reste encore quelques instants dans cet état de présence consciente, alerte, vigilante, au contact de cette Force d'Amour qui t'anime. L'espace de quelques instants, oublies tout ce que tu es en tant qu'être humain qui a un passé, des mémoires, des conditionnements, une histoire et un ensemble de croyances à son sujet. Dans cet état de Conscience pure, ce champ d'énergie vitale et toi-même ne forment qu'une seule et même vibration, indissociable, inséparable.

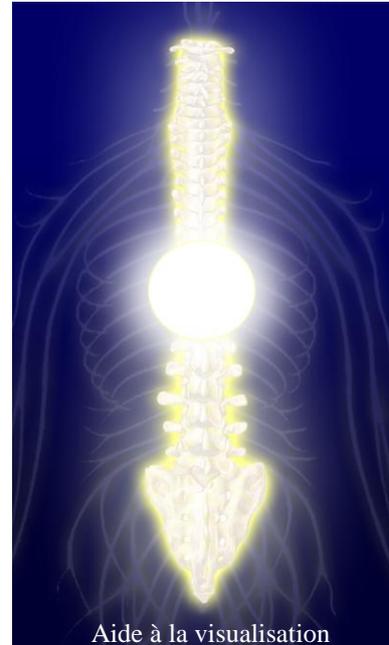
Puis, maintenant, visualise le soleil dans un ciel bleu parfaitement dégagé. Imagine qu'une petite sphère de lumière blanche s'extrait maintenant du soleil et se dirige vers toi. Elle est en tout point identique au soleil dont elle émane, à la seule différence qu'elle fait environ 10 centimètres de diamètre. Ce petit soleil continue de descendre vers toi. Il se rapproche de plus en plus, jusqu'à environ deux mètres devant toi. Contemple-le quelques instants. Ce petit soleil porte en lui les énergies de guérison, les énergies d'Amour de la conscience solaire. Demande-lui maintenant de t'aider à harmoniser tout ton corps. Cette sphère de lumière blanche éblouissante avance maintenant vers toi et vient se placer au niveau de ton plexus solaire. Les énergies solaires harmonisent



www.bodhiyuga.net

totalemment ton plexus solaire, qui est ton centre nerveux principal. Ressens le travail d'harmonisation qui est en train de se faire au niveau de ton plexus solaire.

Imagine maintenant que tu deviens ce petit soleil. Tu fusionnes ta conscience avec la sienne. Tu es entièrement cette belle sphère de lumière blanche, située au niveau de ton plexus solaire. En tant que le petit soleil, tu remontes le long de ta colonne vertébrale et tu vas te placer au niveau de tes deux premières vertèbres, atlas et axis, à la base de ton crâne. Tu rétablis l'équilibre parfait au niveau de tes deux premières vertèbres. Puis, redescends maintenant le long de tes 7 vertèbres cervicales, lentement, en conscience. S'il y a des parties plus douloureuses, ou des blocages, tu peux t'y attarder quelques instants. Projette sur tes vertèbres l'énergie de guérison de cette magnifique lumière blanche. A ton rythme, continue de descendre le long de ton Arbre de Vie, tu éclaires chacune de tes 12 vertèbres dorsales, dans le milieu du dos. Tu peux ressentir de petits picotements sur tout le parcours de la sphère de lumière blanche, et également une sensation agréable de chaleur. Cela te procure un grand bien-être. Chacune de tes vertèbres devient chaude, agréablement chaude. Tu continues de descendre, lentement, le long de tes 5 vertèbres lombaires. Tu peux ressentir l'énergie qui circule de plus en plus harmonieusement, librement. Puis maintenant, les vertèbres sacrées, jusqu'au coccyx. Toute ta colonne vertébrale est chaude, agréablement chaude.



Aide à la visualisation

Maintenant, parcours le chemin inverse, remonte lentement le long du sacrum et des vertèbres lombaires, jusqu'au niveau de ton plexus solaire.

Puis, oriente toute ton attention sur ta colonne vertébrale, dans sa globalité. Tu deviens ta colonne vertébrale. Sois en conscience avec elle. Ressens ton Arbre de Vie. Tu respires, tu vis en tant que ta colonne vertébrale. Reste quelques instants dans cette conscience d'être ton Arbre de Vie.

C'est très bien, ta colonne vertébrale est désormais illuminée. La lumière de ta conscience réactive l'énergie dans toute ta colonne vertébrale. Elle dégage toutes les veilles énergies, toutes les impuretés. Grâce à elle, ta colonne devient très souple. Elle retrouve sa mobilité. Imagine qu'elle ondule très légèrement. Comme un organisme vivant, elle respire. Elle respire et se libère de toutes entraves, de tous blocages. L'énergie circule à nouveau librement. Toutes les anciennes énergies bloquées se dissolvent. La force vitale peut à nouveau circuler abondamment, tel un torrent de lumière. Cette lumière te libère de tout ce qui pourrait être coincé entre les vertèbres et entre les muscles. Elle purifie la double chaîne de ganglions du système nerveux sympathique, localisée de chaque côté de la colonne vertébrale, et ses connexions avec le cordon du système nerveux central, les petits vaisseaux sanguins et tout ce qui peut avoir une répercussion sur l'un de tes organes. L'harmonie se rétablit dans l'intégralité de ta colonne vertébrale. Les énergies circulent normalement et de mieux en mieux. Elles alimentent abondamment tes organes, tes os, tes tissus, ton sang. Tout ton corps bénéficie de l'énergie de santé rayonnée par ton Arbre de Vie. Visualise ton système



www.bodhiyuga.net

nerveux, comme les branches lumineuses de ton Arbre de Vie, qui distribuent la force vitale dans tout ton organisme, de part en part. Toutes les parties de ton corps sont parfaitement irriguées en force vitale, distribuée depuis ta colonne vertébrale, via les ramifications nerveuses.

Ressens cette force vitale qui imprègne désormais tout ton corps. Ressens sa vibration. Visualise cet intense champ d'énergie sous la forme d'une lumière jaune-or. Ressens ce champ d'énergie, et en même temps, visualise la lumière jaune-or. Tout ton organisme baigne dans un océan de lumière jaune-or. Tu te sens extrêmement bien.

Prends conscience des différences de sensations par rapport au début de l'exercice méditatif. Observe tous les phénomènes qui prennent forme en toi, depuis cet espace de quiétude de la Conscience pure qui accueille ce qui Est, au-delà de toutes pensées. Reste quelques instants dans ce contact étroit avec toi-même, avec ta propre Présence.

Puis maintenant, si tu le souhaites, tu peux émettre quelques pensées de gratitude et de bénédiction envers ton corps physique, et en particulier ton Arbre de Vie, qui joue un rôle si important dans le bon fonctionnement de ton organisme. Aussi, remercie-toi de t'être permis-e de vivre cette expérience de réharmonisation par l'énergie d'Amour-Force.

L'exercice touche maintenant à sa fin. Tu vas pouvoir reprendre contact progressivement avec le monde extérieur. Garde toutefois tes yeux fermés encore quelques instants. Tu peux recommencer à bouger progressivement tes mains, tes pieds, tes bras, et tes jambes. Tu respirez quatre à cinq fois profondément. Tu peux t'étirer si tu le souhaites. Fais chaque geste en conscience. Quand tu en as envie, tu peux ouvrir les yeux, et reprendre le cours de tes activités. Tu es rayonnant-e de vitalité.

