www.bodhiyuga.net

Balade méditative

- MEDITATION GUIDEE -

Je m'accorde ce moment de présence, de conscience, durant lequel je vais pouvoir intensifier la vibration de l'énergie d'Amour en moi, la vibration de ma propre Lumière. Grâce à cette force vitale que je vais mobiliser dans tout mon être, mon organisme pourra retrouver un plus grand équilibre, une plus grande harmonie. Je vais l'aider à se désacidifier, s'oxygéner, et ainsi augmenter mon degré de bien-être.
Alors, ici et maintenant, dans le mouvement de mon corps, je relâche globalement tous les muscles qui ne sont pas sollicités, qui n'ont pas besoin d'être contractés. Des pieds jusqu'à la tête, je détends chacun de mes muscles, comme si une vague apaisante me traversait de part en part. Je retrouve instantanément un plus grand bien-être. Je ressens les sensations agréables que me procure ce relâchement corporel. Durant quelques instants encore, je reste bien en contact avec le ressenti que m'apporte cette détente globale dans tout mon être. En portant mon attention sur mon corps et les sensations qu'il me procure dans sa mobilité, mon mental s'apaise de plus en plus. J'entre dans un plus grand équilibre intérieur. Mon corps devient plus souple, et ce relâchement conscient a un effet bienfaisant sur ma respiration, qui peut se réguler harmonieusement. Plus je me relâche, plus ma respiration se libère. Pour lui permettre de devenir encore plus naturelle, profonde et harmonieuse, je relâche consciemment tous les muscles de mon ventre. Je ne retiens pas mon ventre, je le laisse aller. J'observe avec une grande attention les sensations que me procurent les mouvements de la respiration dans mon ventre. Mon ventre se libère de tous blocages, et la respiration peut y descendre et lui procurer un doux massage naturel. Le diaphragme, ce muscle régulateur de la respiration, peut à nouveau fonctionner normalement, avec amplitude. J'observe le flux de ma respiration, sans la contrôler. Tout ce que j'ai à faire est de relâcher, de laisser être et de ressentir en même temps. Tout le reste est pris en charge par mon Âme-Lumière, à laquelle je m'ouvre avec confiance.
Je veille à ce que seuls les muscles nécessaires au mouvement de mon corps restent actifs. Je relâche tous les autres, sans exception. Quand je me relâche consciemment, cela signifie que j'accepte de m'abandonner à l'instant présent. En me libérant de mes tensions, de mes crispations, je me laisse remplir par la Force de Vie, et je me libère ainsi de la peur de manquer. L'état de relaxation est synonyme de fluidité, de paix, de lâcher-prise et d'acceptation inconditionnelle de la vie. Dans cet état, le stress accumulé se dissipe, et je retrouve un grand bien-être, une grande harmonie intérieure.
Dans mon corps peuvent apparaître, peut-être, des sensations désagréables, des émotions ou des pensées négatives. Si tel est le cas, je laisse la sagesse de mon Âme s'en occuper, tout ce que j'ai à faire est de continuer à me détendre en conscience, de lui faire confiance.
Je m'ouvre à la vie, et le Souffle peut m'apporter l'Amour-Force dont j'ai besoin pour me régénérer, pour éliminer les pollutions bloquées dans mon corps, tant au niveau physique

que psychique. Cette Force de Vie de l'Âme-Lumière que JE SUIS apporte à mes milliards de cellules la vitalité dont elles ont besoin pour faire leur merveilleux travail.
Pour m'ouvrir encore un peu plus à cette Force de Vie, présente en abondance en moi et tout autour de moi, j'intensifie le relâchement de certaines parties de mon corps. Mon visage pour commencer, je le détends totalement, et je ressens la sensation que me procure ce relâchement. Plus je ressens mon corps, plus mon esprit s'apaise, et je m'ancre toujours plus profondément dans la quiétude, dans la conscience de l'éternelle présent. Maintenant, je me focalise sur la zone de ma gorge. Elle aussi, je la relâche complètement, au maximum. Je la sens se libérer du poids des blocages inconscients. L'énergie circule de mieux en mieux dans ma gorge, grâce à ce relâchement. Ainsi, mon visage peut se remplir d'une douce énergie bienfaisante, qui lui apporte de belles couleurs. Je continue de relâcher et de ressentir la zone de ma gorge.
Au fur et à mesure que je me détends, le flot de mes pensées diminue, et je peux ressentir la vibration de mon corps qui change. Je me sens de mieux en mieux, de plus en plus enraciné-e, ici et maintenant. Je me laisse imprégner par cette Force de Vie qui m'apporte une grande confiance, une grande sérénité.
Puis, maintenant, je libère toute la zone de ma nuque, de mes trapèzes et de mes épaules. Toutes les tensions accumulées dans cette zone se dissipent, s'évaporent, sous l'effet du relâchement que je lui apporte. Je ressens cette détente agréable. C'est comme si mes épaules devenaient lourdes, attirées vers le sol. Libérée des crispations dans la nuque, ma tête peut se replacer dans un axe idéal. Je veille en même temps à ce que mon visage soit toujours intensément relâché. Cela permet à ma respiration de devenir encore un peu plus profonde, plus harmonieuse, plus naturelle. Jusqu'au bout des doigts, je relâche également mes deux bras, tout en ressentant ce relâchement.
Mes jambes maintenant, même si des muscles se contractent pour permettre le mouvement du corps, je détends tout ce qui peut l'être. Je fais de même avec mon bassin, mes muscles fessiers, mes hanches. Tout mon corps manifeste un état de grand lâcher-prise, avec une tension juste, nécessaire à l'activité physique.
Je reviens maintenant à mon ventre, et en particulier à mon bas-ventre, mon Hara. Tout en demeurant dans ce grand lâcher-prise physique, émotionnel et mental, je ressens mon Hara. Je me reconnecte à mon centre intérieur, le vase d'accueil de toute mon incarnation. Relié-e à mon Hara, je suis comme une coupe qui se laisse remplir par les eaux vives de ma Lumière. Ainsi, ma marge intérieure se reconstitue, et je deviens moins perméable aux pensées négatives et aux pollutions extérieures. Mon système immunitaire se renforce, au fur à mesure que l'Âme m'insuffle sa Force de Vie. Mon système nerveux autonome retrouve un équilibre parfait. Je ressens cette vie qui anime mon corps et qui y rétablit une plus grande harmonie.
Tout cela se fait naturellement, par cette Intelligence supérieure qui œuvre en arrière-plan.
Je prends conscience à quel point il est simple de me faire du bien, de m'ouvrir à l'Amour afin qu'il m'apporte l'abondance, la santé, la confiance et la joie. Ma tonalité intérieure change et s'aligne sur la Force d'Amour de mon Âme. Je ressens ce changement dans tout mon corps.
En étant bien centré-e dans mon Hara, dans le ressenti que me procure mon bas-ventre, je m'ouvre aux énergies de la Terre. Je sens ses vibrations sous mes pieds, au travers de la dureté du sol, mais aussi de certaines énergies plus subtiles, que je m'autorise à ressentir maintenant.
Puis, en conscience, je m'ouvre aux phénomènes de mon environnement. Je prête attention aux bruits, aux odeurs, aux sensations de l'air sur mon visage, à la sensation des vêtements sur ma peau. J'accueille ces manifestations sans juger, j'en ressens la vibration qui me parvient au travers de mes sens. Tout en ressentant ces vibrations

extérieures, je reste bien ancré-e dans le relâchement et dans la Présence à mon Hara. Je suis ouvert au monde, tout en étant fermement enraciné-e en moi-même, inébranlable, imperturbable. Je suis comme un arbre, à la fois souple et solide, ouvert sur le monde et profondément enraciné dans la matière.
Maintenant, je ressens mon corps dans sa globalité, des pieds jusqu'à la tête. Je ressens ma propre Présence. En même temps, j'ouvre ma conscience sur le monde extérieur et j'accueille les phénomènes qui parviennent à mes sens physiques, sans les analyser, sans les étiqueter. Pure conscience d'Être la vie elle-même. Je me maintiens dans cet état de Présence consciente, vigilante, complètement détendue. Cet état d'être me permet de faire l'expérience de la méditation véritable, au-delà de toutes techniques. C'est l'état de conscience naturel de l'être humain, tel qu'il peut s'autoriser à vivre au lieu de se perdre continuellement dans des schémas de pensées qui ne concourent généralement pas à son bien-être et à son épanouissement. Cet état d'être harmonieux, de connexion à l'Âme-Lumière, je peux l'atteindre aussi souvent que je le souhaite, à chaque instant de ma vie quotidienne, et quelles que soient mes activités, ou quel que soit le cadre de mes interactions avec les autres. En faisant l'effort d'y revenir encore et encore, je transforme mon univers intérieur, et par voie de conséquence, c'est ma réalité extérieure qui se met au diapason de ma nouvelle tonalité intérieure. En générant harmonie, confiance, abondance et joie à l'intérieur de moi, ces états se reflètent dans ma vie. Ainsi, je peux manifester tout ce potentiel d'Amour que je porte en moi.
Je prends conscience que je peux retrouver cet état à chaque instant, et l'entretenir autant de temps que je le souhaite. La seule condition est que je fasse l'effort de m'y enraciner. Il m'appartient de faire cet effort, afin de ne plus me laisser perturber par d'anciens conditionnements qui ne participent pas à mon bien-être, et qui, au contraire, me font du mal. JE SUIS déjà la Lumière, ici et maintenant, il me suffit de me libérer des blocages et des voiles qui l'empêchent de jaillir de mon centre pour illuminer le monde.