



www.bodhiyuga.net

Création consciente selon le Plan Divin

- MEDITATION GUIDEE -

Bienvenue cher-e Ami-e dans cette méditation guidée. Fais en sorte à ne pas être dérangé-e pendant une demi-heure environ. Installe-toi confortablement, de façon à permettre à ton corps physique de se détendre.

Cette séance va te permettre d'entrer dans un état de conscience particulier situé entre le sommeil et l'état de veille normal. Cet état est celui dans lequel le cerveau est émetteur d'un type d'onde nommé « ondes Alpha », qui permet un contact plus étroit avec ton subconscient. Il s'agit d'un état de conscience naturel, non altéré par l'identification continue au flot de pensées du mental. Dans cet état, synonyme de présence consciente et alerte, tu pourras orienter consciemment ton pouvoir créateur dans le sens de **ce que tu veux vraiment**. Il te suffira d'imaginer, par une visualisation concentrée, la situation que tu souhaites vivre dans ta vie, comme si tu la vivais ici et maintenant. Etant donné que le cerveau ne fait pas la différence entre une situation observée à l'extérieure et une situation imaginée de toutes pièces, ton subconscient sera imprégné de cette nouvelle réalité. Il te suffira simplement de « faire comme si » c'était vrai pour toi ici et maintenant, dans ton imagination, ou mieux encore, comme si ce scénario s'était déjà produit par le passé et que tu t'en remémorais le déroulement. Sois rassuré-e, tu seras guidé-e dans cette méditation, étape par étape.

Avant de commencer, prends quelques instants pour réfléchir à ce que tu as envie d'amener en manifestation dans ta vie. Laisse venir à ton esprit quelque chose que ton cœur désire vraiment. Cela peut être quelque chose pour ton épanouissement personnel. Cela peut être pour le bien-être et la guérison d'une personne chère à ton cœur, ou pour tous les êtres humains, pour la Terre ou pour les autres règnes de la nature. Cela peut-être un état d'être à l'intérieur de toi, comme la confiance, la paix, la liberté, la santé, l'Amour inconditionnel, le pardon. Cela peut-être une situation que tu aimerais attirer à toi. Cela peut-être une réalité matérielle, comme l'abondance financière, ou une réalité spirituelle. Cela peut être une rencontre également. Tu as le choix, sens-toi digne de créer ce que tu as envie. Ne t'impose aucune limitation. Sache que tu n'as pas besoin de savoir comment cela doit se manifester dans ta vie, pense uniquement au résultat souhaité. Penses-y quelques instants afin que cela soit bien clair dans ton esprit.

1) Relaxation profonde (entrée dans le mode alpha)

Voilà, maintenant, laisse tout cela à ton esprit et recentre-toi sur l'instant présent. Si ce n'est pas déjà fait, fermes les yeux. Puis prends contact avec ta respiration. Libère-la de tous blocages, de toutes tensions. Relâche toutes les parties qui sont en contact avec ta respiration. Détends d'abord bien ton visage et tous ses petits muscles. Le relâchement



www.bodhiyuga.net

imprègne tout ton visage, et tu peux ressentir cette sensation agréable de détente dans chacune de ses parties. Porte ensuite ton attention au niveau de ta gorge. Ressens-la bien et dénoue tous ses nœuds, toutes ses crispations. Puis maintenant, libère ta poitrine, relâche toutes ses parties. Permet à l'air de circuler librement dans ta cage thoracique. Ressens intensément les mouvements de flux et de reflux de l'air dans tes poumons. Ne contrôle pas ta respiration, laisse là être, et observe là simplement suivre son cours, harmonieusement, silencieusement. Tu te détends, tu te relâches. Porte maintenant ton attention sur ton ventre. Toutes les parties de ton ventre se relâchent, depuis le creux de l'estomac jusque dans le bas-ventre. Ton diaphragme, ce muscle régulateur de la respiration, fonctionne librement, harmonieusement. Ressens la sensation agréable de détente qui imprègne tout ton ventre. Observe les mouvements de ta respiration dans le ventre, désormais totalement détendu, libéré de toutes tensions. A chaque respiration, tes pensées se ralentissent et ton mental devient de plus en plus calme, paisible comme la surface d'un lac le matin à l'aube. Tes émotions s'apaisent également, tu te sens bien, paisiblement ancré-e dans la Présence, parfaitement centré-e en toi-même. Au besoin, relâche encore toutes les autres parties de ton corps qui pourraient être tendues : détends bien toute la zone de l'arrière du crâne et de la nuque. Relâche les épaules et les trapèzes, permets au stress accumulé dans cette zone de se dissiper complètement. Puis, détends complètement tes deux bras, depuis les biceps jusqu'aux bouts des doigts. Ressens cette sensation agréable de relâchement dans tes deux bras. Peut-être deviennent-ils lourds, peut-être y ressens-tu une agréable chaleur, ou des picotements. Observe ces sensations telles qu'elles sont, sans les interpréter. Maintenant, focalise ton attention sur la zone de ton bassin. Apporte-lui également la détente, le relâchement. Tes muscles fessiers et tes adducteurs se relâchent complètement. La détente peut descendre le long des jambes, des hanches jusqu'au bout des pieds. Comme pour tes deux bras, peut-être peux-tu observer des sensations particulières, une impression de lourdeur, de la chaleur, des picotements, ou d'autres manifestations. Accueille les sensations qui se manifestent dans tes deux jambes, ressens-les pleinement. Tu es désormais parfaitement détendue, de la tête jusqu'aux pieds.

Porte maintenant ton attention sur le champ d'énergie global de ton corps, comme si tu ressentais tout ton corps de l'intérieur, comme un seul et unique champ vibratoire. Ainsi, tu ressens ta propre Présence, ici et maintenant. Plus tu ressens tes énergies, et plus tu t'ancres dans une relaxation profonde. Demeure encore quelques instants dans le ressenti de ton champ d'énergie global.

2) Protection sur tous les plans (lumière violette)

Tu vas maintenant créer une bulle de protection autour de toi, afin d'être bien protégé-e sur tous les plans et dans toutes les dimensions de ton Être. Pour cela, imagine que tu te situes face à toi-même. Visualise-toi immergé-e dans une sphère de lumière violette. C'est une grande sphère, d'au moins 3 mètres de diamètre. Visualise-la très lumineuse, rayonnante. Tu as de la peine à distinguer ta silhouette, tant il y a de lumière violette en toi et tout autour de toi. Reviens maintenant au ressenti de ton corps. Ressens à nouveau le champ d'énergie de tout ton corps. Reste bien concentré-e sur ce ressenti. Plus tu te concentres sur le ressenti, plus tu t'ancres dans un état de conscience encore plus présent, plus vigilant, plus vibrant. Ressens cette vie, ces énergies qui vibrent en toi.



www.bodhiyuga.net

Puis maintenant, concentres-toi à nouveau sur l'image mentale de la sphère de lumière violette. Visualise-toi de l'extérieur, comme si tu étais face à toi-même, immergé-e dans cette intense lumière violette. Imagine que la sphère devient encore plus dense et plus lumineuse. Tu es désormais parfaitement protégé-e par le bouclier de lumière violette.

Reviens au ressenti de tes énergies. Observe les changements de perception par rapport au début de l'exercice. Reste encore quelques instants dans ce rapport étroit avec les énergies qui vivent en toi, ici et maintenant. Reste bien présent-e à toi-même, dans le calme, la paix et l'harmonie intérieure.

3) Montée dans le plan supramental

Imagine maintenant que tu te situes en plein milieu d'une colonne de lumière blanche, éclatante, d'une pureté étincelante. Cette colonne de lumière relie le centre de la Terre au Soleil central de la Création. Tu regardes au dessus de ta tête et tu perçois l'intérieur de cette colonne de lumière qui monte très haut dans le ciel, à perte de vue. La lumière blanche est tellement puissante, tellement éblouissante, que tu ne perçois presque pas les contours de ton corps. Tu baignes dans cette intense lumière blanche. Maintenant, imagines que tu deviens de plus en plus léger-e, tellement léger-e que tu commences à t'élever en conscience à l'intérieur de la colonne de lumière blanche. Tu montes de plus en plus rapidement. Tu traverses les systèmes solaires, les galaxies, à la vitesse de la pensée. Tu te rapproches du Cœur de la Création, qui symbolise la dimension informelle de ta véritable nature, la Conscience supramentale, la Pure Conscience qui te résume en tant qu'Essence non-manifestée. Tu entres maintenant pleinement dans cette dimension ultime et primordiale de ton Être. Tu es maintenant en relation avec l'énergie très élevée de cette dimension, que tu peux apercevoir comme une infinité de petits points de lumière ultra-brillants, représentant l'énergie très subtile de ce plan. Ces petites particules d'énergies scintillent, virevoltent, tournoient, dans une harmonie et une cohésion absolue, dans un équilibre parfait. Laisse cette image se former dans ton esprit. Tu peux même ressentir cette sensation d'être en Unité parfaite, entouré-e d'une infinité de petits points brillants, scintillants, très actifs. Cette dimension est l'espace de pure énergie où toutes les réalités existent en potentiel. Continue de visualiser ce champ infini de pure lumière, avec ses fines particules de lumière, comme une poussière de diamant aux milles éclats. Puis, prends conscience de ce que tu ressens en ce moment même. N'interprète pas, n'analyse pas, ne juge pas, observe simplement, ressens ce qui se passe en toi, accueille l'essence de ce moment tel qu'il est. Tu peux ressentir cette énergie extrêmement vibrante, qui t'entoure et qui pénètre chaque parcelle de ton Être. Peut-être peux-tu même entendre ou imaginer le son de ces petites particules brillantes, car il y a un son dans la dimension sacrée de l'Unité.

4) Création de la réalité souhaitée

Dans cet espace de pure conscience, tu vas maintenant pouvoir exploiter ton potentiel illimité de création. C'est ici que se forgent toutes les réalités qui un jour se manifesteront dans le plan physique. Tu es libre d'imaginer ce que tu veux. Les seules limites sont celles que tu imposes à ton fabuleux pouvoir créateur. Surtout, sens-toi digne de vivre cette réalité, car tu as droit au bonheur, à toutes les bénédictions et à toute l'abondance que peut offrir l'infinie bonté de l'Univers. Alors, imagine maintenant la situation que tu veux vraiment pouvoir vivre dans ta vie. Plante le décor tout autour de toi, fais comme si tu étais vraiment en train de vivre cette situation. Crée le plus de



www.bodhiyuga.net

détails possibles, afin de rendre cette scène bien réelle dans ton esprit. Utilise tous tes sens, crée un feu d'artifice de sensations. Imagine-toi interagir avec ton environnement, avec les personnes en présence. Tout se déroule exactement comme tu le souhaites, car c'est toi, et toi seul-e, qui choisit ce que tu as envie de vivre. Tout ce que tu as à faire, c'est de « **faire comme si** » tu vivais pleinement cette réalité ici et maintenant. N'émetts aucun doute, contente-toi simplement de jouer, comme si tu étais en plein rêve éveillé. Continue de visualiser cette situation, et de la faire évoluer à ta guise. Plus tu orientes tes pensées en imaginant ce que tu veux vraiment vivre, plus tu ressens des émotions agréables dans ton corps. Tu peux sentir de l'enthousiasme, de la joie, et aussi de l'Amour. Focalise-toi quelques instants sur ces émotions agréables que tu ressens dans ton corps, en particulier au niveau de ton plexus solaire, environ 3 centimètres au dessus de ton nombril. Savoure ce moment agréable, au contact des énergies de créations que tu viens d'émettre en ton esprit. Maintenant, ne pense plus à cette réalité, et focalise à nouveau toute ton attention sur ton champ d'énergie vitale, à l'intérieur du corps. Ressens tout ton corps de l'intérieur, comme un seul et unique champ de Présence. Cette Présence que tu es, ici et maintenant. Ressens, contemple, en tant que Pure Conscience.

5) Correction par le Plan Divin

Maintenant, imagine que l'énergie que tu as émise par l'orientation consciente de tes pensées et de tes émotions est représentée par une sphère de lumière, située à quelques mètres devant toi. C'est l'énergie de ta création, qui n'est pas encore manifestée. Observe cette sphère de lumière. Imagine sa couleur, son éclat, sa taille. Puis, maintenant, tu vas pouvoir remettre consciemment cette masse d'énergie créatrice dans les mains de la Conscience supramentale, cette Intelligence Suprême qui est le Plan Divin et qui va pouvoir corriger l'énergie créatrice afin que la réalité que tu souhaites vives s'inscrive parfaitement dans l'Ordre naturel des choses. Imagine que les petites particules de lumière blanche, qui symbolisent cette Intelligence Suprême, vont pénétrer maintenant à l'intérieur de la sphère de lumière et modifier la structure des énergies créatrices. Observe ces fines particules à l'œuvre, tourner à l'intérieur de la sphère de lumière créatrice.

Maintenant que l'énergie créatrice est parfaitement alignée, tu peux t'en remettre entièrement à l'Intelligence supramentale afin qu'elle manifeste cette réalité dans ta vie, conformément au Plan Divin prévu pour toi. Tu peux répéter intérieurement quelques fois le mantra suivant :

*« Cette réalité se manifeste de façon parfaite,
selon le Plan Divin prévu pour moi. » (3x)*

6) Rendre grâce

La réalité que tu as créée en ton esprit peut maintenant travailler à sa pleine et entière manifestation jusque dans la matière, conformément au Plan Divin prévu pour toi. Soit détachée du résultat et de la façon dont cette réalité surviendra dans ta vie. Sois assurée que cette réalité se trouve en ce moment même dans la « Conscience supramentale » et qu'elle est traitée en vue de sa manifestation visible en temps voulu et au moment le plus opportun.



www.bodhiyuga.net

Rend grâce pour cette création qui est en train de s'accomplir en ce moment même dans les plans subtils. Epreuve de la **gratitude** envers la Vie qui est en train d'œuvrer en arrière-plan pour mettre en place les conditions parfaites, afin que tu puisses vivre cette situation dans le respect de la volonté divine. Dès à présent, ne te soucie plus de la manière dont les choses doivent se mettre en place. Aie confiance, les choses se produiront de la manière la plus juste qui soit sur ton chemin de vie. Cette réalité est déjà tout à fait réelle dans le plan mental et le plan émotionnel. N'émetts aucun doute, afin de ne pas annuler l'écoulement des énergies de création jusque dans le monde physique. Cultive en toi une Joie sincère à l'idée de pouvoir jouir de ce que tu as demandé, et ainsi tu recevras, c'est une évidence.

7) Sortie de la méditation

Cet exercice de création consciente touche maintenant à sa fin. Tu peux reprendre contact progressivement avec le monde extérieur, mais garde toutefois tes yeux fermés encore quelques instants. Tu peux recommencer à bouger progressivement tes mains, tes pieds, tes bras, et tes jambes. Fais chaque geste en conscience, en ressentant les sensations que te procurent les mouvements et les contractions musculaires. Respire une ou deux fois profondément, toujours en ressentant. Tu peux t'étirer si tu le souhaites. Quand tu en as envie, tu peux ouvrir les yeux, et reprendre le cours de tes activités. Tu es rayonnant-e de vitalité, de joie et de confiance.

« Ce que nous sommes aujourd'hui résulte de nos pensées d'hier ; et de nos pensées d'aujourd'hui dépendra notre vie de demain : notre esprit bâtit notre vie. Votre pire ennemi ne peut pas vous blesser autant que vos pensées. Mais une fois maîtrisée, personne ne vous aidera autant que vos pensées. »

Siddharta Gautama
(le Bouddha historique)

