

“ Bénéficier des bienfaits de la méditation sans avoir besoin d’être un Maître Zen...

## *J'apprends à méditer avec Frédéric Burri*

Dans cet ebook de 80 pages :

- Présentations et textes des 24 méditations guidées
- 30 questions-réponses
- 34 témoignages de pratiquants



# TABLE DES MATIÈRES

1. LES THÈMES .....	6
1.1. Nettoyage énergétique rapide (17:44) .....	7
1.2. Retour au calme (12:18).....	11
1.3. Relaxation rapide (15:53) .....	14
1.4. Aide au sommeil (18:02) .....	18
1.5. Balade méditative (21:04) .....	21
1.6. Le Pardon véritable (32:12) .....	26
1.7. L'arbre de vie (23:25) .....	39
1.8. Guérison de l'enfant blessé (31:01).....	45
1.9. Abondance (23:55).....	52
1.10. Se nourrir de <i>prâna</i> (19:30) .....	60
1.11. Présence au <i>hara</i> (17:19).....	66
1.12. Guérison consciente (25:07) .....	71
1.13. Lâcher prise (21:29) .....	78
1.14. Respirer en conscience (16:51).....	89
1.15. Être un Soleil en société (18:41) .....	96
1.16. Réharmonisation par le Souffle divin (26:07).....	100
1.17. Recentrage et enracinement (26:44) .....	106
1.18. Accueillir la souffrance (23:08) .....	111
1.19. Amélioration de l'image de soi (26:17) .....	118
1.20. Se libérer de la peur (24:42).....	125
1.21. Se libérer de la dépendance (10:22) .....	132
1.22. En pleine conscience (31:11) .....	140
1.23. En unité avec la Lumière (24:57).....	150
1.24. Protocole de guérison psychique (26:16) .....	154
2. QUESTIONS-RÉPONSES .....	166
2.1. Qu'est-ce que la méditation guidée, et quels sont ses principes de base ?.....	166
2.2. Quels sont les bienfaits de la méditation guidée, et de la méditation en général ?.....	170
2.3. Les méditations guidées aident-elles à atteindre la Réalisation spirituelle ? .....	173
2.4. Peut-on guérir nos blessures émotionnelles grâce à la méditation ?.....	176
2.5. Je me sens remué-e après avoir pratiqué une méditation guidée. Pourquoi cela m'arrive-t-il, et que dois-je faire ? .....	179
2.6. Dans quelle position faut-il méditer ?.....	181
2.7. Comment profiter au mieux des méditations guidées ? .....	182
2.8. Peut-on créer nos propres méditations guidées ? .....	184
2.9. Qu'en est-il de l'utilisation de cristaux, d'encens, d'huiles essentielles, de bols tibétains ou de symboles par exemple ?.....	185
2.10. C'est toujours la lumière blanche que vous nous demandez de visualiser, pourquoi pas des couleurs ?.....	185
2.11. Durant la méditation, je vois des couleurs alors que j'ai les yeux fermés, est-ce normal, est-ce dangereux ? .....	186
2.12. Pourquoi n'y a-t-il pas de musique en arrière-plan ? .....	186

2.13. Pourquoi n'utilisez-vous pas les battements binauraux, les sons isochrones ou des programmes de type I-doser ? .....	187
2.14. À quelle fréquence pratiquer les méditations guidées ? .....	188
2.15. La méditation guidée remplace-t-elle une psychothérapie ?.....	188
2.16. L'écoute du son OM peut-elle à elle seule produire la guérison ? .....	189
2.17. Les méditations guidées peuvent-elles être bénéfiques pour les personnes atteintes de cancer ? .....	190
2.18. Je m'endors à chaque fois avant la fin, comment faire pour que ça n'arrive pas ?.....	191
2.19. Je désespère car je n'arrive pas à méditer ? .....	191
2.20. Je sens que je deviens dépendant-e des méditations guidées, est-ce un problème ?	194
2.21. Pourquoi privilégiez-vous une respiration naturelle plutôt que contrôlée ?.....	195
2.22. Pourquoi ai-je envie de dormir après avoir pratiqué une méditation guidée ? .....	196
2.23. Lorsque je dois me concentrer durant la méditation guidée, je me crispe automatiquement, pourquoi ?.....	196
2.24. Je n'ai jamais le temps de méditer ! .....	197
2.25. Quelle différence entre l'état méditatif et l'état de transe ? .....	198
2.26. Pourquoi utilisez-vous le pronom personnel « je » pour la guidance ?.....	199
2.27. Utilisez-vous l'hypnose ou les messages subliminaux dans les méditations guidées ? .....	200
2.28. La méditation nous rend-elle imperméables aux énergies négatives ? .....	200
2.29. Dans certaines méditations, il est demandé d'imaginer quelque chose. Que faire si je n'arrive pas à imaginer ? .....	201
2.30. Pendant mes méditations guidées, des <i>flashes</i> apparaissent furtivement sous forme d'images, représentant des personnes ainsi que des lieux connus et inconnus. Pouvez-vous m'expliquer ce phénomène ? .....	204
2.31. Durant une méditation guidée, j'ai eu l'impression de « sortir de mon corps », à quoi cela est-il dû et comment l'éviter ? .....	205
2.32. Quelle est la différence entre l'énergie vitale et le « souffle vital » ( <i>prâna</i> ) ? .....	205
2.33. Paraît-il que le <i>prâna</i> ne peut être capté que dans l'état <i>alpha</i> . L'écoute de battements binauraux utilisés pour induire l'état <i>alpha</i> , peut-il favoriser l'absorption de <i>prâna</i> ? .....	207
2.34. Tantôt vous parlez de l'importance capitale de mettre en pratique les trois clés de l'ouverture au <i>prâna</i> , tantôt vous dites qu'il n'y a rien d'autre à faire que ressentir. N'est-ce pas ambivalent ? .....	208
2.35. Tout ce qui touche à la spiritualité ne devrait-il pas être proposé gratuitement ? .....	209
2.36. Certaines de vos méditations guidées sont des outils de développement personnel. Or le développement personnel ne s'oppose-t-il pas avec la méditation et la spiritualité ? .....	210
2.37. Bien que j'aie l'intention d'accueillir ma souffrance, je n'y arrive pas seul-e, car j'ai trop peur de lâcher prise. Alors comment faire ? .....	211
3. TÉMOIGNAGES.....	212
4. CRÉDIT IMAGE .....	224

## AVERTISSEMENT

Les 24 méditations guidées présentées dans ce document électronique n'utilisent aucun message subliminal, aucune musique ou technologie susceptible de modifier directement la fréquence vibratoire du cerveau (tels que battements de tambour, sons binauraux, isochrones, etc.), ni aucune induction hypnotique susceptible d'induire des états de transe profonde. Toutefois, la guidance proposée vous aide à entrer par vous-même dans la fréquence cérébrale dite *alpha*, inhérente à la concentration de l'esprit et à la relaxation du corps. Le passage dans cette fréquence cérébrale rend le subconscient plus facilement perméable aux influences des formes-pensées créées par l'esprit, qu'il s'agisse des symboles ou des images mentales positives que vous serez invité-e à utiliser dans certaines méditations guidées.

L'entrée dans cet état de conscience méditatif et l'influence de telles « impressions » mentales favorisent l'imprégnation du subconscient et la remise en circulation de l'énergie vitale qui peut s'y trouver bloquée, avec pour conséquence la régénération psychique et physique. Cette régénération peut s'accompagner de certaines sensations ou symptômes désagréables qui sont le plus souvent la conséquence de l'élimination de toxines et de la remise en mouvement des énergies psychiques, émotionnelles. Cette *catharsis*<sup>1</sup> peut certes être spectaculaire et effrayante quand vous n'y êtes pas habitué-e, mais elle est sans danger si vous vous contentez de ressentir passivement ces manifestations d'énergie durant leur processus de transmutation, qui ne dure en principe pas plus de quelques minutes. Pour de plus amples informations sur ce processus d'accueil inconditionnel, veuillez vous reporter à l'encadré du point 2.7. des « questions-réponses ».

**Si vous êtes suivi-e psychologiquement, si vous souffrez de pathologies cardiaques et/ou respiratoires ou si vous prenez un traitement médical, il est recommandé d'obtenir l'accord du professionnel de la santé qui vous suit, afin de vous assurer que l'utilisation de ces méditations guidées n'est pas contre-indiquée dans votre cas.**

---

<sup>1</sup> Mot grec signifiant littéralement « séparation du bon d'avec le mauvais ». Il est également souvent traduit par le terme de « purification ».

## **DROIT DE REPRODUCTION ET DE PARTAGE**

Ce document électronique est la propriété de la société individuelle Portail Harmonie, inscrite au Registre du Commerce suisse. Il est protégé par [une déclaration de droit d'auteur](#).

Vous pouvez librement disposer de ce document électronique pour votre usage personnel, mais sauf autorisation explicite de l'auteur, vous n'êtes pas autorisé-e à le transférer ou à en faire l'édition et la distribution gratuite ou payante au format physique de quelque manière que ce soit, ni de le mettre à disposition au téléchargement gratuit ou payant sur internet de quelque manière que ce soit non plus.

Si vous souhaitez faire découvrir son contenu à vos connaissances, invitez-les à le télécharger directement en s'inscrivant, comme vous l'avez fait, à la liste de diffusion du site [www.meditationsguidees.com](http://www.meditationsguidees.com). Elles bénéficieront ainsi toujours de la version la plus récente.

# 1. LES THÈMES

Les 24 méditations guidées présentées dans ce chapitre vous aident à intégrer l'état de conscience méditatif et l'état d'accueil inconditionnel qui le caractérise, par l'exploration de thèmes différents mais complémentaires, dans le but de vous familiariser, par autant de manières que possible, avec ce positionnement intérieur dans lequel vous serez dès lors capable de vous placer dans votre vie quotidienne, pour l'appréhender dans la paix, l'équilibre, l'inspiration et la confiance.

Veillez lire attentivement la présentation du thème de chaque méditation guidée et en particulier ses instructions lorsqu'elles sont apportées, car c'est ainsi que vous vous donnerez toutes les chances d'en tirer les plus grands bénéfices. Je vous recommande également de lire le texte de la méditation guidée afin de bien vous en imprégner avant d'écouter l'audio. Vous saurez ainsi à quoi vous attendre et votre pratique n'en sera que plus fluide, agréable, et donc efficace.

Au cas où des questions vous viendraient à l'esprit à la lecture de ces thèmes, je vous conseille de vous reporter au chapitre des « questions-réponses ». Les explications qui y sont données constituent la synthèse d'échanges de plusieurs années avec les utilisateurs de ces méditations guidées. Vous y trouverez la plupart des interrogations que vous êtes vous-même susceptible de vous poser.

Bonne lecture à vous, et surtout bonne pratique de la méditation.

## 1.1. Nettoyage énergétique rapide (17:44)

Cet exercice équivaut à une douche de lumière. Réalisé quotidiennement, il vous aide à libérer votre corps, votre psyché, votre aura et vos centres d'énergie d'une partie des pollutions accumulées dans la journée au contact de certains lieux, de certaines personnes, et par vos propres pensées et émotions négatives. La vibration du son sacré OM accompagne ce puissant nettoyage énergétique.



### Présentation du thème et instructions

Au moment de la rédaction de ce livre électronique, cette méditation guidée proposée gratuitement sur [Youtube](#) est celle qui recense le nombre de vues le plus élevé, avec près d'un million de visionnages et un ratio de satisfaction de 91%. Elle fut même présentée [dans l'émission « Télématin »](#) de la chaîne télévisée France 2, le 19 novembre 2015, quelques jours après les tragiques attentats de Paris, pour apporter un peu de détente et de réconfort dans un climat de tension anxieuse.

Validée par des psychologues, cette méditation guidée vous aide à entrer rapidement dans l'état de conscience *alpha* grâce à la détente musculaire et à la concentration de votre esprit sur les différentes parties du corps. Cet état de conscience permet de contrebalancer les effets nocifs du stress grâce au relâchement du système nerveux autonome et à une relance des fonctions de régénération de l'organisme que ce relâchement induit. Bien que cet état de relaxation soit déjà largement bienfaisant en tant que tel, vous serez ensuite invité-e à aller encore plus loin dans l'éveil des capacités d'auto-guérison de votre âme, en utilisant le pouvoir de la visualisation créatrice associée au son sacré OM.

Il faut savoir que dans l'état de conscience *alpha*, votre subconscient est particulièrement réceptif aux influences créées mentalement par l'esprit, qui peut dès lors y déposer des « impressions » positives et dont les effets bénéfiques pourront se répandre dans toutes les dimensions de votre âme. Ces impressions positives seront ici constituées par le symbolisme de la lumière blanche, du souffle et du son sacré OM. Ces trois symboles sont associés au Souffle divin reconnu par toutes les grandes traditions

spirituelles ; c'est le Saint-Esprit du christianisme, la Lumière primordiale du Prophète Mohamed de l'islam, la *Buddhi* de l'hindouisme, le *Pneuma* des philosophes stoïciens, par exemple. Cette Essence universelle est le Principe actif, masculin, qui assure l'ordre, l'harmonie, et l'équilibre au sein de la Création. C'est grâce à lui que l'état de cohésion et d'unité est assuré entre toute chose. Là où ce Principe spirituel ne peut agir, le chaos règne : c'est le désordre et la destruction à l'échelle macrocosmique et à l'échelle microcosmique, individuelle, c'est la souffrance, la maladie, la dépression, l'ignorance, l'inertie, la dispersion, etc.



Lorsque de tels symboles s'impriment dans le subconscient, ils y établissent un pont avec l'influence spirituelle qu'ils symbolisent, et celle-ci peut alors y produire une vibration synonyme d'ordre, d'équilibre et d'harmonie. Ce *Fiat Lux* à l'échelle microcosmique crée une illumination et une purification de l'âme, qui se trouvera ainsi libérée et allégée par le seul fait d'être imprégnée par cette influence dans sa dimension la plus profonde et obscure : le subconscient. Bien entendu, cet exercice n'est pas une panacée et il ne suffit pas de le pratiquer pour atteindre l'éveil de l'âme. Cependant, effectué régulièrement et en complémentarité avec d'autres pratiques, il s'avère très utile.

### **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position bien confortable. Je ferme les yeux et je porte mon attention sur mon corps. De la tête jusqu'aux pieds, je me libère de toutes les crispations musculaires. Puis, je prends conscience de l'état de ma respiration, de son rythme, sans la contrôler. Afin que ma respiration puisse redevenir entièrement naturelle et profonde, j'intensifie le relâchement de certaines parties de mon corps, qui sont bien souvent contractées sous l'effet de certains schémas de pensée. Je commence par ma nuque, je la relâche et je ressens l'effet de ce relâchement. Puis ma gorge, mes épaules, et mon ventre. Puis, je me concentre sur mon bas-ventre, mon hara, situé juste au-dessous du nombril, et j'y observe les*



*mouvements induits par respiration. Ma respiration devient plus fluide, tout naturellement. Je ressens les sensations que me procurent le flux et le reflux de ma respiration dans le ventre, toujours sans la contrôler. Plus je ressens les sensations dans mon bas-ventre et plus je m'ancre dans la relaxation.*

*Je ressens ce changement d'état dans mon corps et dans mon esprit. Tout semble devenir plus paisible, mais également plus vivant, plus vibrant. Je me laisse remplir par la Lumière, par l'amour. Dans ce grand lâcher-prise, je m'ouvre, je m'abandonne entièrement à cette énergie de guérison. Cela se fait tout seul, il me suffit simplement de me détendre et de ressentir. Me détendre et ressentir, simplement. Encore une fois, je relâche toutes les crispations musculaires dans mon corps, de la tête jusqu'aux pieds, tout en ressentant bien les sensations de ce relâchement intégral. Mon mental et mes émotions se calment. Un grand bien-être s'installe en moi-même. Je ressens les bienfaits de l'énergie d'amour se répandre dans tout mon être. J'oriente maintenant mon attention sur mon champ d'énergie global. Je ressens ma propre présence. Ce champ d'énergie est la force vitale qui anime tout mon corps. C'est le Souffle de vie, cette énergie d'amour qui nourrit, protège, guérit, et réharmonise tout mon être. Il s'agit de la manifestation subtile de mon Âme. Plus je ressens ce champ d'énergie, plus il s'intensifie. Je ressens cette vitalité qui assure la cohésion, l'ordre et l'harmonie entre mes milliards de cellules. Dans l'immobilité de la Présence, je reste encore quelques secondes au contact de mon champ d'énergie vitale. Dans cet état de présence, mon système immunitaire se renforce considérablement.*

*Maintenant, je porte à nouveau mon attention sur la zone de mon bas-ventre, de mon hara. Je prends conscience des mouvements de ma respiration, dans cette zone, toujours sans la modifier. Je suis le témoin silencieux qui ressent les vagues de la respiration, dans le bas-ventre. Puis, par mon imagination, je visualise une sphère de lumière blanche, en plein milieu de mon bas-ventre. J'imagine cette sphère blanche la plus lumineuse possible. Elle est aussi brillante, éblouissante qu'un soleil au zénith. Je perçois à peine ma silhouette, tant la lumière diffusée est puissante. Je reste bien concentré-e sur cette image mentale. Puis, je reviens à la sensation de mon bas-ventre. Je ressens cette zone, avec toute mon attention. Maintenant, je visualise à nouveau la sphère de lumière blanche. J'imagine qu'elle devient plus grande, lentement. Elle occupe tout mon ventre et mon bassin. Mes cuisses et ma poitrine. Ma*

*tête, et mes pieds. Je suis immergé-e dans cette sphère de lumière blanche, d'une pureté absolue. Je me visualise, dans un océan de lumière blanche.*

*Maintenant, j'imagine que cette sphère de lumière dans laquelle je me trouve commence à tourner rapidement dans le sens des aiguilles d'une montre, comme si je me situais au cœur d'une tornade de lumière. Je ressens la sensation du souffle sur ma peau et le sifflement du vent dans mes oreilles. Pour symboliser ce souffle puissant, la vibration du son OM va retentir.*

*OM OM OM OM OM OM OM*

*Tout en écoutant la résonance du son OM dans tout mon être, je continue de visualiser la tornade de lumière qui tournoie à une vitesse prodigieuse en moi et tout autour de moi.*

*OM OM OM OM OM OM OM*

*Sous l'action puissante de cette énergie d'amour, je me libère des pollutions électromagnétiques et psychiques, attachées à mon corps et à ma psyché, à mon aura, à mes centres d'énergie et à mes canaux subtils. La force de l'amour, symbolisée par la lumière et le son OM, m'aide à me libérer de toutes pollutions qui me perturbent, consciemment ou inconsciemment, et de toutes les anciennes énergies qui m'empêchent de faire l'expérience du bien être et de l'harmonie.*

*OM OM OM OM OM OM OM*

*Je m'abandonne avec foi à l'intelligence de l'amour qui œuvre de façon juste pour la libération, la réharmonisation et la guérison de mon individualité. Je garde mon attention focalisée sur la vibration du son OM qui résonne dans tout mon être, et sur la tornade de lumière.*

*OM OM OM OM OM OM OM*

*L'exercice méditatif est maintenant terminé, mais le nettoyage énergétique suit son cours en arrière-plan. Je suis désormais purifié-e et allégé-e vibratoirement. Je peux reprendre le cours de mes activités, en*

*veillant toutefois à rester aussi souvent que possible centré-e en moi-même, dans la détente et le ressenti du corps.*

## **1.2. Retour au calme (12:18)**

Cette courte méditation guidée vous aide à retrouver rapidement un état de calme. Vous pouvez l'utiliser à tout moment de la journée pour vous recentrer et remobiliser votre marge intérieure. Elle vous sera particulièrement utile après une activité physique ou psychique intense, pour permettre à ces deux composantes interreliées de votre être de retrouver un état d'équilibre favorisant leur régénération.



### **Présentation du thème et instructions**

Comme son titre l'indique, cette méditation guidée vous aide à revenir à un état de calme, tant au niveau du corps que de l'esprit. Il est donc particulièrement indiqué de la pratiquer après une phase d'hyperactivité mentale et musculaire afin de remobiliser votre marge intérieure. J'entends par « marge intérieure » un état d'être dans lequel vous avez l'impression d'être au contact de vos ressources, dans un sentiment de paix, de bien-être, de force et de stabilité.

Lorsque cette marge intérieure a été érodée par suite d'une exposition prolongée à des facteurs de stress, qu'ils soient issus de votre propre mental ou du monde extérieur, vous vous sentez fragile et vulnérable. Comme on dit, vous êtes « à fleur de peau », vous avez « les nerfs à vif », et le plus anodin et insignifiant des facteurs de stress vous fait réagir de manière disproportionnée ; c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase et vous perdez la maîtrise de vous-même. Dans cet état de vulnérabilité, vos mécanismes de défense sont activés et vous réagissez à partir d'eux, de manière automatique, pour protéger le peu de ressources qu'il vous reste et l'intégrité de votre âme déjà grandement mise à mal. Cette façon de réagir d'une manière qui ne vous ressemble pas vous expose en plus de cela à la culpabilité et votre image de vous-même peut en pâtir, vous rendant encore davantage « énervé-e », au sens physiologique et psychologique du terme.

Lorsque vous vous sentez dans cet état de tension nerveuse, il est temps de vous ménager un peu de temps et un peu d'espace pour laisser votre marge intérieure se reconstituer. Cela se fait tout naturellement et sans effort, en maintenant votre attention sur le corps, dans un état de pleine conscience, tout en relâchant chacune de ses différentes parties. En procédant ainsi, votre fréquence cérébrale passe du mode *bêta*, qui est la fréquence de la dispersion de l'esprit dans le flux non-maîtrisé des pensées que l'on observe typiquement dans un état de tension nerveuse et de stress, au mode *alpha*, qui est la fréquence inhérente à la concentration de l'esprit et à la relaxation musculaire. Cet état *alpha* induit automatiquement la relance de la branche parasympathique du système nerveux autonome, qui est celle de la régénération et de la restauration de votre potentiel physique et psychique à son optimum. L'état de relaxation musculaire associé à la fréquence *alpha* fluidifie et approfondit également la respiration, pour un apport accru d'oxygène à l'organisme à chaque inspiration, et une élimination également accrue des déchets métaboliques gazeux (notamment des charges acides véhiculées par le gaz carbonique) à chaque expiration, réalisant par là une purification du sang qui aide à rétablir l'état d'équilibre et de santé dans l'organisme.



Dans l'état de tension musculaire et nerveuse, qui est à l'opposé de l'état de calme que cette méditation vous aide à recouvrer, la musculature présente un taux élevé de lactate, ou acide lactique. Il s'agit d'un déchet métabolique résultant de la combustion du glucose, qui, lorsqu'il existe en trop grande quantité dans l'organisme – comme c'est le cas chez la plupart des gens à cause du stress chronique et de la tension musculaire qu'il induit –, peut conditionner négativement l'état d'esprit. En effet, il a été prouvé scientifiquement que l'acide lactique injecté en perfusion dans l'organisme pouvait induire de l'anxiété sans raison apparente. Il est normal que si les muscles sont saturés d'acide lactique créé durant l'état de stress, le cerveau identifie cette présence comme la conséquence de l'exposition à un danger et qu'il enclenche ses mécanismes de défense, qui en retour engendrent davantage de crispations musculaires, produisant donc davantage d'acide lactique. C'est un cercle vicieux qui ne

peut être brisé que par le lâcher-prise et le retour au calme décidé consciemment.

Ce retour au calme, avec la fluidification de la respiration qu'il permet, est d'autant plus salutaire que l'oxygène apporté en plus grande quantité aux cellules va pouvoir y « brûler » l'acide lactique et le transmuter en énergie vitale. De ce fait, au même titre que les gens stressés, les sportifs de haut niveau (tout comme les sportifs « du dimanche » d'ailleurs) pourront récupérer plus rapidement après l'effort en pratiquant cette méditation guidée.

### **Texte de la méditation guidée**

*Je choisis une position confortable. Je me mets bien à l'aise. Je relâche globalement tout mon corps, pour le rendre plus lourd, comme s'il était attiré vers le sol. Je ressens l'intégralité de mon corps, comme un seul et unique champ d'énergie. En me focalisant sur le ressenti, je détourne mon attention de mes pensées, afin que mon mental et mon émotionnel se calment.*

*De la tête aux pieds, j'accentue maintenant la relaxation de chaque partie de mon corps. Pour commencer, je ressens la zone de mon front, et je la détends intégralement. Puis, le contour de mes yeux. Je ressens la décontraction des petits muscles autour de mes yeux, et ceux de mes paupières. Je fais de même avec les muscles de mes mâchoires, de mes lèvres, et de ma langue. Mon visage se libère du masque des tensions, des crispations, et de toutes les émotions qui auraient pu en durcir les traits. J'intensifie encore un peu plus le relâchement de mon visage, toujours en maintenant fermement mon attention sur les sensations. Je porte maintenant mon attention sur l'arrière de mon crâne et sur ma nuque. Je détends toute cette zone. Toute ma tête est parfaitement détendue, libérée. Cela me procure une sensation agréable, que je peux ressentir. La détente peut maintenant couler librement vers mes trapèzes et mes épaules. En me concentrant sur le ressenti de cette zone, je détourne mon attention des pensées, et j'approfondis encore un peu plus le calme et l'harmonie en moi-même. Le poids de mes préoccupations, de mon stress, se dissipe complètement. Je fais de même avec ma gorge maintenant, je la libère de toutes tensions, de tout blocage, et je ressens la sensation agréable de la détente qui s'y installe. Plus je me relâche,*

*plus ma respiration retrouve un rythme fluide, bienfaisant. Maintenant, je libère tous les muscles de mon dos. Je libère également toute la zone de mon thorax. Puis, j'observe le flux et le reflux de l'air dans ma poitrine. J'accorde toute mon attention aux sensations que me procurent les mouvements de ma cage thoracique. Puis, des épaules jusqu'au bout des doigts, mes bras se relâchent. Je prends conscience des sensations dans mes deux mains. Du chaud, du froid, ou peut-être de légères vibrations. Je reste profondément enraciné-e dans la Présence consciente. Je ressens sans juger, sans analyser. Juste ressentir les sensations dans mes deux mains. Je porte maintenant mon attention sur mon ventre. Je le relâche intégralement, et je reste quelques instants dans le ressenti que me procurent les mouvements de ma respiration abdominale, sans chercher à la modifier. Ma respiration se régule toute seule, sans effort. Elle est de plus en plus fluide, de plus en plus naturelle. Je remarque que les perceptions changent dans tout mon corps. Je ressens davantage de bien-être, de quiétude. Je continue à descendre dans mon corps, en relâchant maintenant toute la zone de mon bassin. J'accueille les sensations qui s'y manifestent, toujours sans penser, sans commenter ce qui est. Enfin, j'apporte la relaxation à mes deux jambes, jusqu'au bout des pieds. Je reste quelques instants avec le ressenti des sensations dans mes jambes et mes pieds. J'observe le changement dans tout mon corps, par rapport au début de l'exercice. Je ressens les effets bienfaisants du grand lâcher-prise dans lequel je me trouve. Je peux maintenant recommencer à bouger, lentement, en conscience, les parties du corps restées immobiles.*

*À tout moment de la journée, il m'est possible de me maintenir dans un état de relâchement musculaire, synonyme de lâcher-prise. Il me suffit, comme je l'ai fait dans cette méditation guidée, de détendre tous les muscles qui ne sont pas sollicités par mes activités, et d'accorder une partie de mon attention à ce qui se passe dans mon corps. Se détendre et ressentir, tels sont les deux fondements de la méditation, et par là, du retour au calme intérieur.*

### **1.3. Relaxation rapide (15:53)**

En un quart d'heure, vous pouvez retrouver un état de détente bienfaisante et vous libérer ainsi des effets négatifs du surmenage. Où que vous soyez, dès que vous sentez le stress vous submerger et que vous avez la



possibilité de vous isoler, la pratique de cette courte méditation guidée vous apportera un second souffle.

## Présentation du thème et instructions

La relaxation est l'état opposé de celui du stress. Sur le plan physiologique, elle se manifeste par l'influence prédominante de la branche parasympathique du système nerveux autonome, celle qui assure la régénération de l'organisme, dynamise la digestion et renforce le système immunitaire, à l'inverse des effets de la branche sympathique qui prédomine lors d'un stress.

Comme nous vivons dans une société moderne qui nous expose à un nombre sans cesse croissant de facteurs de stress, c'est-à-dire de stimuli qui activent une réponse de stress dans notre organisme, il est vital de nous ménager régulièrement des moments durant lesquels nous pouvons rétablir l'équilibre en permettant à notre organisme de contrebalancer les effets nocifs de ce stress. Si nous ne nous en donnons pas les moyens, le stress devient chronique et nos ressources s'épuisent dangereusement. Dans le pire des cas, c'est l'état de *burn out* qui nous attend, mais il n'est toutefois pas nécessaire d'arriver à ce stade d'épuisement extrême pour subir les conséquences néfastes du stress. Mal-être, dépression, anxiété, nervosité, agressivité, maladie, symptôme divers, etc., tout ceci est symptomatique d'un état de stress dont les causes peuvent être multiples.



S'il est souvent difficile d'identifier ces facteurs de stress et de s'en prémunir, puisque cela implique d'une part d'avoir une très bonne connaissance de soi-même et d'autre part d'avoir la possibilité et les ressources pour changer la situation qui nous y expose, il est par contre beaucoup plus facile d'inclure des phases de relaxation pour rétablir l'équilibre dans la balance de notre système nerveux autonome.

C'est précisément ce que cette méditation guidée vous propose de réaliser, en vous aidant à entrer rapidement dans l'état de relaxation, en moins de 16 minutes seulement. Ainsi, même si vous êtes bien occupé-e

par vos activités quotidiennes, il ne vous sera pas difficile d'y intégrer cette courte méditation guidée pour vous recharger les batteries et pour améliorer la qualité de ce que vous entreprendrez ultérieurement. En effet, loin d'être une perte de temps, cette relaxation vous en fera gagner grâce au regain d'énergie et au meilleur équilibre psychique et physique qu'elle vous confèrera dans la poursuite de vos activités (voir à ce titre l'explication donnée au point 2.24. des « questions-réponses »).

## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position bien confortable, grâce à laquelle je vais pouvoir me détendre intégralement. Je ferme les yeux, et je porte mon attention sur mon ventre. Je prends conscience de l'état de ma respiration, de son rythme. Je relâche toutes les tensions dans mon ventre, toutes les crispations, afin de permettre à ma respiration de redevenir entièrement naturelle et harmonieuse. J'observe ma respiration suivre son cours, sans chercher à la contrôler. Je ressens le plus intensément possible les sensations qu'elle procure dans mon ventre. Mon ventre est totalement relâché, et ma respiration retrouve un rythme parfaitement fluide et naturel. Je fais confiance à ma respiration ; de façon autonome, elle m'apporte l'énergie vitale dont j'ai besoin pour faire l'expérience du bien-être, de la santé et de l'harmonie. Je la laisse suivre son cours, sans chercher à la contrôler.*

*Je porte maintenant mon attention sur mon visage. J'apporte la détente à chacune de ses parties. Le front pour commencer. Je le ressens et je le relâche en conscience. Ensuite, le contour de mes yeux. Je relâche chaque petit muscle autour de mes yeux et je ressens les sensations agréables que me procure cette détente. Je desserre les muscles de mes mâchoires. Je relâche bien ma langue, mes lèvres, mon menton. Je ressens l'arrière de mon crâne ainsi que ma nuque. Je détends bien toute cette zone. Puis, je descends un peu plus bas, au niveau de ma gorge. Tout en la ressentant, je la libère de tous nœuds émotionnels. Je fais de même maintenant avec la zone de mes épaules et de mes trapèzes. Tout le stress accumulé dans cette zone se dissipe. Mes épaules deviennent lourdes, entièrement relâchées. Mes bras également, jusqu'au bout des doigts. Je ressens les sensations dans mes deux mains, sans les analyser, juste en ressentir l'énergie vitale, les vibrations, la chaleur ou le froid. Toute mon attention est focalisée sur mes deux mains. Je reste bien*



*concentré-e sur le ressenti de leurs énergies et des sensations qu'elles me procurent. Je porte maintenant mon attention sur ma poitrine. Je la libère de toutes crispations et de tous blocages inconscients. Je ressens les mouvements de flux et de reflux de l'air, dans mon thorax.*

*Je remarque que les perceptions changent dans tout mon corps. De nouvelles sensations apparaissent. Je les accueille telles qu'elles sont, sans les nommer, sans les étiqueter. Tout semble devenir plus vibrant, plus vivant.*

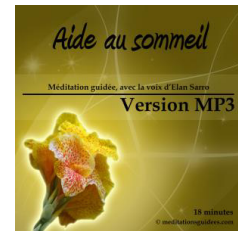
*Maintenant, je reviens brièvement sur la zone de mon ventre. Au besoin, je relâche les tensions inconscientes qui auraient pu survenir à nouveau dans mon ventre. Puis, je porte mon attention au niveau de mon dos. Je permets à la détente de l'imprégner totalement. Tous les muscles de mon dos se relâchent, se détendent. Je ressens la sensation agréable que cette détente me procure. Puis je fais de même avec mon bassin. Je le détends en conscience, toujours en ressentant les effets du relâchement. La détente peut maintenant continuer de descendre librement le long de mes jambes. Je ressens cette sensation de relâchement dans les cuisses, dans les mollets, puis dans les pieds. Durant quelques instants, j'observe les sensations qui se manifestent dans mes deux pieds, toujours sans analyser.*

*Puis, maintenant, je porte mon attention sur mon corps dans sa globalité. Je ressens son champ d'énergie, de la tête jusqu'aux pieds. Je ressens cette force de vie qui anime mes milliards de cellules, qui assure le bon fonctionnement de mon système immunitaire, de mes fonctions vitales et de mes organes. J'apprécie cet instant de présence au champ d'énergie vitale qui anime tout mon corps.*

*Grâce à l'observation de mon corps, à son relâchement et à une respiration naturelle, je prends conscience qu'il m'est possible de retrouver à tout moment le calme intérieur et le bien-être. Quelles que soient mes activités, je peux toujours faire en sorte de corriger ma posture et de détendre les muscles qui n'ont pas besoin d'être contractés, et ainsi permettre à ma respiration de retrouver un rythme adapté aux besoins de mon corps et de mon esprit.*

## 1.4. Aide au sommeil (18:02)

Le titre de la méditation parle de lui-même. Cette méditation guidée, pratiquée le soir avant le coucher, dans votre lit, vous aidera à vous plonger dans un sommeil profond et réparateur. Des suggestions ont été minutieusement choisies afin que même les insomniaques puissent en profiter et retrouver la joie d'un sommeil régénérateur.



### Présentation du thème et instructions

Lorsque les troubles du sommeil ne sont pas dus à des nuisances sonores ou énergétiques<sup>2</sup> exogènes, à une alimentation trop lourde et indigeste, ou à une maladie, ils sont le plus souvent causés par une présence accrue d'acide lactique dans les muscles et d'adrénaline dans le sang, notamment au niveau du cœur comme c'est le cas spécifiquement pour l'insomnie. Ces substances métaboliques sont elles-mêmes généralement produites en réaction à la présence d'énergies émotionnelles bloquées dans le corps ainsi qu'à des schémas mentaux anxigènes auxquels la personne s'identifie inconsciemment au long de sa journée, et qui induisent une réponse de stress (l'adrénaline) ainsi que des crispations musculaires inutiles (l'acide lactique).

Lorsque c'est le cas, le sommeil est perturbé, superficiel, entrecoupé, et il est donc important d'aider le corps à éliminer ces substances métaboliques qui l'empêchent d'entrer dans un sommeil profond et réparateur, qui est bien évidemment un élément essentiel pour la santé physique et psychique. Le corps est capable d'éliminer rapidement et facilement ces substances pour autant qu'on lui en donne la possibilité. Pour cela, il a besoin de pouvoir retrouver une respiration naturelle, fluide, et d'entrer dans un état de relaxation à même d'opérer une relance de la branche parasympathique du système nerveux. La respiration naturelle et fluide permet en effet au corps d'apporter l'oxygène à même de « brûler » l'acide lactique pour le recycler en énergie biochimique (et purifier le sang en éliminant d'autres déchets métaboliques gazeux...), tandis que la

---

<sup>2</sup> Je veux parler des ondes électromagnétiques, qu'elles soient issues de sources technologiques humaines ou naturelles (cosmiques et/ou telluriques).

relance du système nerveux parasympathique stimule les fonctions d'élimination propres aux organes émonctoires.

Cette méditation guidée a été conçue dans ce but précis : induire l'état de relaxation et décharger le mental des préoccupations qui continuent à perturber le sommeil en recréant les crispations inconscientes et les substances chimiques de l'état de stress durant la nuit. Si toutefois la pratique de



cette méditation guidée ne vous permet pas d'entrer dans les conditions d'un sommeil profond et réparateur, c'est que les perturbations endogènes précitées sont trop importantes pour être endiguées par cette seule pratique. Le cas échéant, il est recommandé de suivre une thérapie qui pourra vous aider à libérer les schémas psychologiques ainsi que les énergies bloquées qui sont la cause de votre mauvais sommeil, pour autant bien sûr que ce soit bien de cette cause-là dont il s'agit.

### **Texte de la méditation guidée**

*Je m'installe confortablement dans la position dans laquelle je souhaite entrer dans le sommeil. Mes yeux se ferment, en signe de retrait du monde extérieur. Je peux maintenant plonger progressivement dans le sommeil, un sommeil très profond, très réparateur. Je pose mes mains sur mon ventre, ou simplement, je les laisse reposer le long de mon corps. Pour commencer, je relâche globalement toutes les parties de mon corps, de la tête aux pieds.*

*Maintenant, je vais apporter une détente progressive à toutes les parties de mon corps. Le front pour commencer. Il devient calme, lisse comme la surface d'un lac paisible le matin à l'aube. Ensuite, le contour de mes yeux. Je relâche chaque petit muscle autour de mes yeux et je ressens les sensations agréables que me procure ce relâchement. Je desserre mes mâchoires. Je relâche ma langue, ma bouche, mes lèvres. Je fais de même avec l'arrière de mon crâne ainsi que ma nuque. Je détends intégralement toute cette zone. Ma tête devient lourde, plus rien ne la retient, et elle s'enfonce dans le coussin. Je ressens maintenant la zone de*

*ma gorge, et je la relâche en conscience. Je fais de même avec la zone de mes épaules. Tout le stress accumulé se dissipe. Ensuite, mes deux bras. Je les libère de toutes crispations, de toutes tensions. Comme ma tête, mes deux bras deviennent lourds, très lourds. Je ressens intensément le champ d'énergie de mes deux mains. Plus je ressens, plus je m'ancre profondément dans la relaxation. Je remarque que les perceptions changent dans mon corps. Mon ressenti devient plus fin, plus subtil. De nouvelles sensations apparaissent. Je ressens ces sensations, sans les nommer, sans les analyser. Puis, je porte mon attention sur mon ventre. J'en relâche toutes les tensions, toutes les crispations, je dénoue tous les nœuds, afin de permettre à ma respiration de redevenir entièrement naturelle, harmonieuse, profonde. Je ressens le plus intensément possible les sensations que ma respiration me procure dans mon ventre. Plus je ressens, plus mon esprit retrouve le calme. Je me prépare ainsi à entrer dans un profond sommeil réparateur. Mon ventre est totalement relâché et je ressens cette vague agréable de détente qui commence à imprégner tout mon corps. Mon ventre est comme la surface d'un océan paisible, très calme. De légères vagues rythment sa surface. Mon mental et mon émotionnel s'apaisent totalement. Je respire profondément, silencieusement. Dans ce grand calme, j'observe le rythme fluide de ma respiration. Plus je ressens, plus mon mental s'apaise, et plus je m'ancre dans une profonde relaxation. Maintenant, j'apporte la détente à la zone de mon bassin, puis de mes deux jambes, jusqu'au bout des pieds. Je focalise mon attention sur mes deux pieds, et je ressens les sensations qui s'y trouvent. Tout mon corps, de la tête aux pieds, est totalement détendu. Il est lourd, très lourd. C'est comme s'il s'enfonçait dans le matelas. J'imagine maintenant que mon corps devient plus chaud. Une chaleur agréable l'imprègne de part en part. Je me sens comme dans un cocon, dans mon propre corps, et je suis de plus en plus paisible.*

*Maintenant, j'imagine que je me trouve dans un très beau jardin, avec des arbres, un joli ruisseau, un étang, des fleurs aux multiples couleurs, toutes plus belles les unes que les autres. J'observe ce qu'il y a autour de moi. Je me balade pieds nus dans ce joli jardin. Je sens la sensation agréable des brins d'herbe qui caressent mes pieds. Je ressens également la douce chaleur du soleil sur mon visage. La paix qui règne dans ce jardin semble s'imprégner en moi-même. Mes pensées se font de plus en plus rares. Elles sont comme de petits nuages que je regarde passer dans l'immense étendue bleue du ciel. Le sifflement mélodieux des oiseaux attire mon attention, je les écoute. Je les observe s'élancer de branche en*

*branche. Puis j'aperçois une petite cabane. Il y a de la fumée qui sort de la cheminée. La porte est ouverte, c'est une invitation pour que j'entre. Mon attention est attirée par le feu dans la cheminée. C'est un beau feu, avec des flammes bien vives. Je contemple ce feu, quelques instants. Dans ce feu, je vais maintenant pouvoir jeter toutes mes préoccupations, toutes mes peurs. Elles sont symbolisées par des piles de vieux papiers, dont je vais pouvoir me libérer maintenant. Je les jette dans le feu. Ainsi, je vais pouvoir m'endormir en toute confiance, en toute sérénité, dans l'assurance que les choses vont maintenant rentrer dans l'ordre. Dans cette cabane, au coin du feu, il y a un lit moelleux. J'imagine que je m'y installe confortablement.*

*Je reviens maintenant à la sensation de mon corps allongé sur le lit. Je porte à nouveau mon attention sur la zone de mon ventre. Je veille à ce qu'il soit toujours bien relâché et que ma respiration soit toujours bien naturelle, silencieuse et profonde. Maintenant, je porte mon attention sur tout mon corps. Je le ressens dans sa globalité, comme un seul champ d'énergie. Je reste dans le ressenti de ma propre Présence, ici et maintenant. Je suis enraciné-e dans une paix profonde. Cette grande paix que je ressens en ce moment s'installe en moi définitivement, définitivement.*

## **1.5. Balade méditative (21:04)**

La méditation n'est pas une technique que l'on pratique dans une posture figée, elle est un état de conscience focalisé sur l'instant présent. Dans cette méditation guidée, vous pouvez en faire l'expérience lors d'une balade en ville ou dans la nature, et vous ouvrir au souffle vital (*prâna*), afin qu'il puisse vous apporter ses multiples bienfaits.



### **Présentation du thème et instructions**

Le mode de vie moderne proposé par la société de consommation nous rend sédentaires et nous coupe de l'harmonie de la nature. Si nous n'avons malheureusement pas tous la chance de vivre à la campagne pour profiter des bienfaits de la nature, nous pouvons par contre tirer profit

d'une petite balade quotidienne pour nous oxygéner et nous dégourdir les muscles, à plus forte raison si nous en faisons une occasion de recentrer notre attention sur notre corps et de diminuer ainsi l'emprise de notre mental qui, s'il n'est pas ainsi maîtrisé par l'attention à l'instant présent, peut être un facteur de stress à lui tout seul. Dans ces conditions, même si le cadre de notre balade est un milieu urbain, nous pouvons nous vider la tête et faire du bien à notre corps.



C'est précisément ce que cette méditation guidée vous propose d'expérimenter : une vingtaine de minutes de balade en pleine conscience des mouvements d'un corps détendu qui s'ouvre à une respiration fluide et naturelle. Ce mouvement libre du corps impulsé par la dynamique de la marche en conscience, traversé par le souffle vital (*prâna*) puisé dans le milieu ambiant par une respiration tout aussi libre, permet non seulement un réalignement corps-esprit, mais également un ressourcement et un apaisement de l'âme.

Pour réunir toutes les chances de bénéficier des bienfaits de cette balade méditative, veillez à détendre tous les muscles qui n'ont pas besoin d'être contractés durant le mouvement, en particulier la zone du ventre, du diaphragme, du thorax, des épaules et des mâchoires, de sorte à ce que vous puissiez fluidifier le rythme de la respiration et la rendre ainsi parfaitement adaptée aux besoins du corps. Cette respiration favorisera l'absorption de l'oxygène et l'élimination du gaz carbonique en juste proportion, nécessaire au maintien de l'équilibre acido-basique et à l'évacuation des déchets métaboliques gazeux hors du corps (les poumons étant l'émonctoire principal du corps). En outre, vivez cette expérience de la balade méditative dans la joie procurée par l'évidence que vous vous faites beaucoup de bien ; dans cette belle conscience-là, les bienfaits apportés par cette séance seront encore plus grands.

## **Texte de la méditation guidée**

*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'Éternel 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.*

## **1.6. Le Pardon véritable (32:12)**

Le Pardon véritable jaillit du cœur et fait disparaître la souffrance. C'est un regard qui tranche le voile de la séparation et accueille la souffrance depuis l'espace d'unité où tout est déjà pardonné puisque aucune faute, aucun péché, aucun mal, aucune imperfection n'existe. Dans cet état de Présence, l'ombre se transforme en lumière, la souffrance se transforme en pardon.



## Présentation du thème et instructions

Pour être en mesure de bien comprendre ce qu'est le pardon, il est nécessaire de se pencher en premier lieu sur la notion de « péché ». Ce mot vient du latin *peccatum*, qui signifie « faute » ou « erreur ». Dans le contexte religieux, il est considéré comme une violation, consciente ou non, de l'Ordre naturel des choses (ou *Dharma*, ou Plan divin). Dans le christianisme plus particulièrement, le péché (originel) fait référence à



la chute d'Adam et Ève qui, après avoir goûté au fruit défendu de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, ont perdu le sentiment d'être en unité avec eux-mêmes et avec le « Royaume de Dieu » (autrement dit leur « Moi profond »). En se laissant tenter par le serpent maléfique, ils ont désobéi à Dieu qui les avait pourtant mis en garde contre le risque de mort<sup>3</sup>.

Nous pouvons voir en ce récit une allégorie qui permet d'expliquer l'origine de la souffrance vécue par l'être humain. En mangeant le fruit de la connaissance du bien et du mal, Adam et Ève changent d'état de conscience. Ils commencent à percevoir la réalité sous l'angle de la dualité. Ils perdent leur innocence, leur pureté, leur spontanéité et leur candeur. Ils dressent un voile de séparation entre leur esprit et leur corps, et également entre l'intérieur et l'extérieur d'eux-mêmes. Se sentant séparés et divisés, ils ont peur<sup>4</sup> et deviennent vulnérables. Cette peur s'accompagne d'un sentiment de honte et de culpabilité, et en conséquence, ils se cachent du regard de Dieu.

---

<sup>3</sup> « Le Seigneur Dieu donna cet ordre à l'homme : Tu pourras manger de tous les arbres du jardin ; mais tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, car le jour où tu en mangeras, tu mourras. » (Genèse 2:16-17)

<sup>4</sup> Les Upanishads, ces textes sacrés fondateurs de la tradition hindoue, nous apprennent que « la peur vient avec le sentiment de la dualité ».

Ils sont encore dans le Jardin d'Éden, mais pourtant leur vision du monde est différente. Il est intéressant de souligner ce fait, car il est très révélateur. Grâce à ce récit, nous pouvons prendre conscience que c'est l'être humain seul qui commet un péché en choisissant de considérer les choses au travers du prisme déformant du bien et du mal, autrement dit de la dualité. Sa souffrance originelle n'a pas été provoquée par un quelconque châtement<sup>5</sup>, mais par son changement de regard sur lui-même et sur son environnement, dans l'instant présent.

Le récit de la Genèse dit bien qu'Adam et Ève ont éprouvé de la peur et de la honte lorsqu'ils ont pris conscience de leur nudité avant même d'être chassés du Jardin d'Éden. En effet, avant de subir le châtement de Dieu, qui n'est en vérité que l'application implacable de la loi de cause à effet et non une punition, ils se sont vêtus pour cacher leur nudité. Leur changement d'attitude (cette soudaine pudeur) est l'expression de leur volonté de voiler ce qui, en eux, est dorénavant considéré comme étant « mal ». Leur nudité, soit leur état naturel, est devenue honteuse. Ils ont éprouvé de la peur à l'idée d'être vus dans toute la nudité de leur vérité, et c'est la raison pour laquelle ils se sont cachés<sup>6</sup>. Leur nudité représente le « mal » honteux qu'il faut cacher et la feuille de vigne symbolise toutes les stratégies d'occultation utilisées par l'ego à cette fin. Le péché originel est un changement de regard qui fait passer l'individu d'un état de conscience fondé sur l'unité, à un état de conscience fondé sur la dualité. Le sentiment de béatitude éprouvé par Adam et Eve lorsqu'ils vivaient dans la conscience de l'unité, a cédé la place à la dualité, à la peur et à la souffrance. L'avertissement de Dieu s'est réalisé : ils sont morts, du moins intérieurement, spirituellement.

Ce qu'il faut donc comprendre au travers de cette allégorie, c'est que l'être humain est lui-même responsable de sa souffrance. En réalité, il n'y a jamais eu de faute ni de péché aux yeux de Dieu qui est pure miséricorde, compassion infinie et amour inconditionnel. Le péché, de même que le sentiment de culpabilité qui l'accompagne, n'existe que dans la psyché humaine lorsqu'elle procède à un jugement moral pour

---

<sup>5</sup> Cette histoire de punition divine est une duperie, destinée à manipuler les fidèles par la peur. Si nous avons foi en un Dieu miséricordieux, plein d'amour et de compassion pour Sa Création, nous ne pouvons en même temps le croire capable de châtier les formes de conscience qui la peuplent.

<sup>6</sup> « *Les yeux de l'un et de l'autre s'ouvrirent, ils connurent qu'ils étaient nus, et ayant cousu des feuilles de figuier, ils s'en firent des ceintures. Alors ils entendirent la voix du Seigneur Dieu, qui parcourait le jardin vers le soir, et l'homme et sa femme se cachèrent loin de la face du Seigneur Dieu, au milieu des arbres du jardin. Mais le Seigneur Dieu appela l'homme, et lui dit : Où es-tu ? Il répondit : J'ai entendu ta voix dans le jardin, et j'ai eu peur, parce que je suis nu, et je me suis caché.* » (Genèse 2:7-10)

distinguer le « bien » du « mal ». L'être humain n'a en vérité jamais été en dehors du Royaume de Dieu.

Le péché originel, bien que fondé sur une impression illusoire de séparation, est la cause d'une souffrance qui, quant à elle, est bien réelle. Pour que l'être humain puisse se libérer de cette souffrance, il doit s'affranchir de cette notion de péché. En d'autres termes, il doit se défaire de la croyance qu'il a fait quelque chose qui le rend indigne d'être aimé. Le péché n'est qu'une croyance qui procède du mental, donc de la connaissance du bien et du mal. Cette croyance s'exprime de la façon suivante au fin fond de la psyché humaine, dans le cœur de la blessure : *« Si je suis séparé du Royaume de Dieu, c'est parce que j'ai commis une faute, un péché, et que désormais je ne suis plus digne d'être aimé. J'ai perdu l'amour ! Pour le retrouver, il faut que je cache, en moi, tout ce qui ne mérite pas d'être aimé ».*



À cette croyance originelle viendront s'agglutiner d'autres croyances négatives au sujet de la personnalité, auxquelles seront automatiquement liées des charges émotionnelles. Toutes ces croyances limitantes et émotions « négatives » forment la souffrance de l'enfant intérieur blessé (voir chapitre 1.8). C'est tout ce que l'être humain pense devoir cacher s'il veut obtenir l'amour du monde extérieur. Malheureusement, à partir de cette croyance illusoire, il continue de creuser le fossé de la dualité en lui-même et avec le monde extérieur. Pour ne pas risquer d'être privé d'amour (d'être chassé du Royaume de Dieu, selon l'allégorie de la Genèse), il va se cacher derrière des masques et des faux-semblants. Il va se parer de jolis masques pour mieux occulter le mal. Ces artifices prendront l'apparence du bien et seront projetés à chaque fois qu'il se sentira menacé. Avec le temps, ces masques s'agglutineront autour de son centre et voileront sa vérité intérieure, celle de son cœur, là où siège le Royaume de Dieu, son Moi profond. Son armure de protection deviendra de plus en plus lourde et difficile à porter.

Tous ces masques portés par l'être humain sont autant de mécanismes de défense destinés à protéger la blessure de son enfant intérieur, de son

âme. L'individu dépense beaucoup d'énergie pour les porter car ce n'est qu'à travers eux qu'il estime avoir une chance d'obtenir l'amour qu'il n'est pas capable de s'apporter lui-même, à cause des fausses croyances d'indignité auxquelles il s'identifie. À travers ces masques, il agit de manière intéressée pour compenser ses propres manques. Il n'hésite pas à endosser certains rôles qui le font agir à l'encontre des intérêts de ses semblables. C'est en cela que certaines personnes usent de la colère, du dédain, de l'orgueil et de la manipulation. Il s'agit d'un mécanisme de défense qui leur paraît le plus approprié pour protéger la blessure de leur enfant intérieur. Ayant été attaquées, trahies, rejetées, humiliées et jugées, ces personnes ont développé un mécanisme de défense qui les rend désagréables et confrontantes. Pour elles, la meilleure défense, c'est l'attaque ! En regardant au-delà des masques portés par leur ego, il est possible de voir un enfant intérieur honteux et complexé qui ne souhaite pas perdre le contrôle et risquer d'être mis à nu dans sa vulnérabilité et ses faiblesses.

Le rôle identitaire de la « victime », aussi paradoxal que cela puisse paraître, est aussi un mécanisme de défense. La « victime » ne se montre pas dans sa souffrance profonde, mais dans un mélodrame de surface destiné à se faire plaindre, à obtenir l'apitoiement sur son triste sort : « *Regardez comme je souffre, comme je suis un-e pauvre, comme je n'ai pas de chance, etc. Regardez comme j'ai davantage besoin d'amour que les autres. Je vous en supplie, aimez-moi...* », se dit-elle ! Elle cherche en vérité à se nourrir de l'attention des autres, de leur écoute, de leur pitié. C'est une manière qu'elle a trouvée pour obtenir une forme d'amour dont elle a besoin et qu'elle n'est pas capable de s'apporter elle-même, tant l'identification aux fausses croyances sur sa personne sont tenaces. Malgré l'amour compensatoire qu'elle peut parfois obtenir en surface, la souffrance des parts blessées de son enfant intérieur reste bien vivante dans les couches profondes et obscures du subconscient. Comme ses « ombres intérieures » aspirent à retrouver leur lumière perdue, elles remonteront constamment à la surface pour appeler à elles le regard aimant de l'ego, mais identifié à ses fausses croyances, celui-ci repartira irrémédiablement dans ses stratégies d'évitement et de compensation, se privant de l'opportunité d'apporter lui-même l'amour qui fait défaut à l'endroit des blessures intérieures.

Quelles que soient les stratégies d'évitement et d'occultation utilisées, elles ne servent en vérité qu'à se maintenir le plus loin possible du cœur

de la blessure et de tous ces aspects de soi-même jugés « ombrageux ». Toutefois, ce n'est pas parce que nous montrons un joli visage que nous sommes libérés des blessures de notre enfant intérieur. Au contraire, plus nous opposons le bien au mal, plus la division entre l'égo et l'enfant intérieur s'amplifie. L'âme ne recherche pas le bien au détriment du mal, elle EST ! Elle ne connaît pas la morale et ne saurait donc procéder à un jugement de valeur pour déterminer ce qui doit être caché ou au contraire, valorisé.

Pour retrouver consciemment l'amour en lui-même, l'être humain doit donc se libérer de cette illusion de séparation et, par là même, de la croyance du péché. Il doit déchirer les voiles qu'il a lui-même placés devant ses yeux et qui l'empêchent de voir le Royaume de Dieu, en lui et tout autour de lui. Il doit accepter d'ôter tous les déguisements qu'il porte afin de cacher sa nudité, sa vulnérabilité. Il doit accepter de se montrer tel qu'il est, dans sa petitesse, ses imperfections, ses défauts, qui n'en sont pas aux yeux de son Moi profond. Tant qu'il continue de se cacher, il entretient la peur et l'illusion d'être séparé du Royaume de Dieu. Il continue de fonctionner à partir de la croyance que l'amour lui a été retiré parce qu'il en est indigne et qu'il ne peut l'obtenir qu'à l'extérieur et sous certaines conditions. Tout comme il est mort en perdant de vue l'unité essentielle de sa nature originelle, il doit mourir à nouveau en se libérant de ses illusions et de ses fausses croyances. Cette mort initiatique est la seconde naissance dont parle l'Évangile :

*« En vérité, je te le dis, si un homme ne naît de nouveau, il ne peut voir le Royaume de Dieu ».* (Jean 3:3)

## **La nature du Pardon véritable**

Le Pardon véritable est ce changement de regard sur la réalité de l'instant présent, par lequel l'être humain se réconcilie avec son âme, c'est-à-dire avec tout ce qu'il est, tout ce qu'il ressent, tout ce qu'il vit et qui traverse son esprit en chaque instant. En se désidentifiant de toutes ses fausses croyances au



sujet de ce qui est bien ou mal, il se place dans le juste milieu, celui d'un esprit bienveillant qui aime inconditionnellement le vivant, tel qu'il est.

Pardonner c'est observer « ce qui est », le vivant, depuis l'espace immaculé de la pleine conscience aimante. C'est l'essence même du lâcher-prise et de l'accueil inconditionnel. Seul l'amour a le pouvoir de pardonner et, par conséquent, d'apporter la guérison. L'absolution du péché ne peut se faire en demeurant identifié à la forme pensée, car celle-ci est un voile qui empêche l'amour divin de pénétrer le vivant et de lui apporter la guérison. En effet, il n'est pas possible de se libérer d'une souffrance en restant au niveau de la conscience mentale. La seule façon de se libérer de l'illusion de séparation, est de redevenir l'amour lui-même, en pleine conscience. Les pensées négatives et la souffrance qu'elles génèrent peuvent être contemplées pour ce qu'elles sont : des vibrations qui se meuvent à l'intérieur du champ d'observation de la pleine conscience. C'est la métaphore des profondeurs paisibles de l'océan que la tempête en surface ne saurait venir troubler. Jusque-là identifiée aux vagues, et voyant la réalité à travers elles, la conscience de veille peut changer son angle de vue et contempler avec bienveillance.

Pardonner, c'est devenir l'amour, et embrasser l'âme vivante pour la libérer de sa souffrance. C'est devenir ce parent bienveillant qui prend l'enfant intérieur dans ses bras et l'observe avec tendresse, dans un élan du cœur qui pourrait s'exprimer par ces mots : *« je t'Aime, quoi que tu aies bien pu faire, et quoi que tu fasses. N'aie plus peur, je veille sur toi et te protège. Sens-toi en sécurité dans mon amour qui t'enveloppe pour toujours. Jamais plus tu ne seras seul, car je veille sur toi »*.

En posant ce regard sur vos facettes réprimées et refoulées, vous vous apportez l'amour que vous cherchiez auparavant dans le regard de l'autre. Ainsi, vous devenez libre du monde extérieur. Vous pouvez enfin vous défaire de vos masques, sachant que vous n'en avez plus besoin. Ayant retrouvé la source de l'amour en votre cœur, vous pouvez vous délester des poids inutiles qui vous étouffent. Ayant retrouvé votre vraie nature, vous n'avez plus de faux-moi à défendre. Vous n'avez plus peur, car vous savez que l'amour vous protège, vous nourrit et vous renforce. En pardonnant, vous guérissez les blessures de l'âme, c'est-à-dire de votre enfant intérieur. Ainsi, petit à petit, la lourde cuirasse étouffante que vous portez pour garder ce dernier bien caché, se fissure, jusqu'à finir par se dissoudre totalement. Alors, la Lumière peut à nouveau circuler



harmonieusement dans votre incarnation qui la reflète vers l'extérieur, tel un soleil.

Là où il y a souffrance morale, le pardon est nécessaire. Lorsque celle-ci s'exprime sous la forme de rancœur, de jalousie, du sentiment d'injustice, de culpabilité ou de quelque autre émotion négative, c'est le signe que l'enfant blessé appelle à lui votre Présence aimante. Même si la cause de la souffrance semble provenir de l'extérieur, la souffrance, quant à elle, est toujours intérieure. Si cruels et injustes que puissent paraître les actes de l'autre, vous avez toujours la responsabilité de vous occuper de ce que vous ressentez, donc également de votre souffrance. Pardoner à cet autre qui vous a fait du mal est extrêmement difficile tant que vous ne vous êtes pas autorisé-e à accueillir la souffrance de votre âme avec amour, compassion, bienveillance. Vous pouvez bien tenter de vous convaincre que le pardon est nécessaire, et tenter de le formuler mentalement, mais si vous ne le pensez pas sincèrement, c'est que le cœur n'y est pas. Le Pardon véritable accordé à l'autre est un rayon de lumière qui jaillit du cœur, et cela implique que la souffrance soit préalablement accueillie et aimée inconditionnellement.

### **Précisions utiles pour le bon déroulement de l'exercice**

Grâce à cette méditation guidée, vous allez pouvoir intégrer par l'expérience cet état de conscience particulier qu'est le Pardon véritable. Ayant pu vous élever à ce niveau de conscience, vous pourrez plus facilement vous y placer dans votre vie de tous les jours, lorsque les circonstances vous donneront l'opportunité de guérir d'anciennes blessures.

Dans la première partie de l'exercice, vous entrerez dans un état de lâcher-prise mental et physique, qui vous permettra de vous aligner sur l'instant présent et, par conséquent, sur votre Vraie nature. Au rythme de la guidance, vous serez invité-e à entrer progressivement dans un état de conscience par l'intermédiaire duquel vous pourrez expérimenter l'identification à votre Lumière. Ayant retrouvé la position du témoin silencieux qui observe depuis l'espace de quiétude immaculé, vous pourrez ouvrir votre cœur et déployer votre amour dans le but d'apporter la guérison à certaines blessures de votre enfant intérieur. Autrement dit, vous pourrez accorder le pardon véritable et vous libérer de certaines mémoires émotionnelles qui vous alourdissent.

Pour cela, il vous sera proposé de choisir dans votre passé un épisode où vous avez vécu une souffrance. Par souffrance, il faut comprendre toutes les formes de lourdeurs telles que, par exemple, la culpabilité, la tristesse, le sentiment d'abandon, d'injustice, d'humiliation, la colère, la honte ou la peur. Si vous avez blessé l'autre par vos gestes ou vos paroles, ou que c'est cet autre qui vous a blessé par son comportement, dans les deux cas vous avez éprouvé (et vous éprouvez peut-être encore) une souffrance. Demander pardon à l'autre ou lui pardonner son comportement revient donc au même. Il s'agit, dans les deux cas de figure, de vous libérer de la blessure qui a été la cause ou la conséquence de cette situation.

Le cerveau ne faisant pas la différence entre une situation que vous vivez dans votre réalité extérieure et une situation à laquelle vous pensez, vous allez pouvoir revivre cette souffrance en vous repassant le film de cette scène passée. Que les stimuli proviennent de votre visualisation ou de la réalité extérieure, dans les deux cas, le subconscient en est touché et les met en résonance avec les mémoires émotionnelles qui leur sont liées. C'est la raison pour laquelle vous pouvez éprouver de la tristesse ou de la joie à la seule évocation de certains souvenirs. Donc, vous allez pouvoir utiliser cette capacité de la psyché humaine pour vous replonger dans la blessure de votre enfant intérieur. Ayant pu la raviver par votre visualisation, vous pourrez poser sur elle le regard alchimique de votre Présence aimante (vous serez guidé-e dans ce processus de pardon).

Comme le pardon équivaut au regard bienveillant de la pleine conscience qui embrasse la souffrance, il n'est pas nécessaire de le formuler mentalement. Toutefois, vous pouvez bien entendu utiliser certaines phrases si cela vous aide, mais veillez alors à ce qu'elles soient toujours accompagnées par votre regard aimant. En effet, la transmutation alchimique de l'ombre en lumière ne peut se faire qu'à la seule condition que l'amour inconditionnel se déploie depuis votre centre. Répéter inlassablement un ou plusieurs *mantras* de guérison ne vous aidera d'aucune manière si votre mental n'est pas aligné sur votre cœur.

Sachez que vous ne parviendrez peut-être pas à libérer votre enfant intérieur de ses blessures après une seule séance de cette méditation guidée. En fait, tout dépend de la profondeur de la blessure ainsi que de votre positionnement intérieur lorsque celle-ci remontera à la surface. Dans tous les cas, vous saurez très facilement si vous avez pu vous libérer

d'une blessure ! Il vous suffira en effet de repenser à la personne et d'observer si la souffrance est encore présente. Si vous n'éprouvez plus aucune forme de négativité, alors il y a de fortes chances pour que votre enfant intérieur ait été guéri de l'une de ses blessures (soyez toutefois vigilant-e, car il très facile de se persuader d'avoir tiré un trait sur le passé... en étouffant le ressenti en rapport).

## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position bien confortable, de manière à pouvoir me détendre parfaitement.*

*Pour commencer cette phase de relaxation, je porte mon attention sur la zone de mon front. Je le relâche et je ressens les sensations agréables que me procure cette détente. Mon front devient lisse, comme la surface d'un lac sans ride. Puis, je fais la même chose pour le contour de mes yeux et mes paupières. Je les déplisse, elles semblent devenir lourdes. Je ressens la détente qui s'imprègne dans mes deux yeux, c'est agréable. Maintenant, mes mâchoires, je les desserre complètement, et je ressens ce relâchement. Ma bouche, mes lèvres et ma langue se relâchent également, entièrement. Je porte mon attention sur la zone de ma nuque, et sur l'arrière de mon crâne. En conscience, je relâche cette zone, et je ressens les sensations de ce relâchement. Toute ma tête est parfaitement détendue. Elle baigne dans une douce énergie harmonisante. Je m'installe de plus en plus profondément dans la relaxation, ici et maintenant. Ma gorge maintenant, je la libère de toutes tensions. Je dénoue tous les nœuds, toujours en ressentant. Plus je ressens, plus je me relâche, et plus je m'ouvre aux énergies de guérison. Mon mental s'apaise également, le flux de mes pensées diminue au fur et à mesure que je descends dans le ressenti de mon corps. Je ressens maintenant mes épaules et mes trapèzes, et je les relâche complètement. Toutes les tensions accumulées dans cette zone se dissipent sous l'effet de cette détente bienfaisante. De plus en plus, je lâche prise et m'en remets avec confiance aux énergies harmonisantes. Je peux déjà ressentir leur présence en moi. Les perceptions changent par rapport au début de l'exercice. Je m'aligne sur ma Vraie nature. En me relâchant, je me libère de mes peurs inconscientes, je m'ouvre à l'amour qui ne demande qu'à affluer en moi. J'approfondis encore un peu plus mon état de relaxation et de lâcher-prise, en me concentrant sur la zone de ma poitrine. Je la libère de toutes*

*crispations. Mes poumons peuvent à nouveau fonctionner librement, sans entrave. Pendant quelques instants, j'accompagne les mouvements de va-et-vient de l'air dans mon thorax. Ma respiration retrouve un rythme naturel et harmonieux, sans aucun effort de ma part. Une intelligence supérieure prend le relais et rétablit l'équilibre dans tout mon être. C'est mon Âme, pure énergie d'amour. Tout ce que j'ai à faire, c'est de me détendre et de la laisser faire. En même temps que mon mental, mon enfant intérieur se relâche également, au fur et à mesure que je détends mon corps physique. Maintenant, mon ventre. C'est le lieu de cristallisation de beaucoup de souffrances de mon enfant intérieur, alors j'y accorde une attention toute particulière. Je relâche mon ventre le plus possible, et me concentre sur les sensations de ce relâchement. Je ressens la douceur qui s'y installe, c'est très agréable. Je me laisse porter par les sensations agréables de ma respiration libérée, dans le ventre. Je prends conscience du rythme naturel et harmonieux de ma respiration. Je ne cherche pas à la contrôler ou à la modifier, je l'observe suivre son cours. Plus je ressens, plus je m'ancre dans une profonde relaxation. Je reste néanmoins parfaitement éveillé-e, dans l'observation consciente et vigilante. Puis, maintenant, je libère globalement tous les muscles de mon dos, afin de leur apporter les bienfaits de la détente. Je ressens globalement tout mon dos. Puis, je descends encore un peu plus bas, au niveau de mon bassin. Je relâche mes adducteurs et mes muscles fessiers. La détente peut maintenant couler librement dans mes deux jambes. Je les relâche en restant bien concentré-e sur le ressenti que me procure ce relâchement. Jusqu'au bout des pieds, mes jambes sont totalement détendues. Enfin, je fais de même avec mes deux bras, depuis les épaules jusqu'au bout des doigts. Je ressens les vibrations dans mes deux mains et mes deux pieds. Juste ressentir, sans analyser, sans étiqueter les sensations. Je suis le témoin silencieux, qui contemple depuis un espace de quiétude. Je vis un état de grand lâcher-prise.*

*Maintenant, j'accorde mon attention à tout mon corps, dans sa globalité. Je le ressens, comme un seul champ d'énergie. Au travers de ce ressenti global, j'observe cette Présence que je suis. Tout mon corps vibre. Je ressens la Vie circuler en moi. Mes cellules baignent dans l'amour matriciel de ma Lumière. Je reste dans ce contact conscient avec ma propre Présence, encore quelques secondes. Afin d'intensifier encore un peu plus ce lien qui me relie à mon Âme et à ses énergies de guérison, je me connecte à la zone de mon bas-ventre. Je ressens mon hara, à environ trois centimètres sous mon nombril. Je ressens les sensations dans mon*

*bas-ventre. Pour cela, je peux m'aider des sensations produites par les mouvements de ma respiration. Je reste bien concentré-e sur mon hara. Je demeure dans cet état de totale confiance, de grand lâcher-prise. En portant ma conscience sur mon hara, je le réharmonise. Cela se fait tout seul, il me suffit de ressentir sans penser, juste ressentir. Ainsi, telle une coupe vide, je me laisse remplir par l'énergie d'amour de mon Âme. Je peux visualiser cet amour qui se diffuse partout dans mon corps depuis mon bas-ventre. Des vagues d'harmonie me traversent de part en part. Je peux en ressentir les effets sous la forme de vibrations, de chaleur ou de froid, de picotements. S'il y a des sensations étranges ou désagréables qui attirent mon attention, je les ressens sans les juger, comme des nuages qui passeraient dans le ciel. Mes énergies se réalignent parfaitement. Tout se fait naturellement, sans effort. Si des parties de mon corps se sont crispées inconsciemment, je les relâche à nouveau, tout simplement. Je n'ai rien à craindre, je m'abandonne avec confiance dans les bras de mon Âme. Je me laisse porter par sa Lumière, par son amour inconditionnel. Je suis comme un enfant, qui se sent enveloppé dans une matrice d'amour. Je sens ce champ d'énergie matriciel qui me nourrit et qui me protège. C'est mon Âme, c'est ma nature de Bouddha, c'est le Féminin sacré, en moi et tout autour de moi. Je suis en unité avec cette matrice, avec cette Force d'amour harmonisante. Elle et moi sommes UN. Une seule et même Conscience. Il n'y a plus de séparation. Je ressens la Force de l'amour qui m'anime, qui interpénètre chacune des cellules de mon corps, mes émotions et mon esprit. Tout ce que je suis baigne dans ce champ d'amour. Je continue d'observer, de sentir, à partir de cette Pure conscience d'amour. Je suis comme un océan infini, à l'intérieur duquel se meuvent des vibrations, des phénomènes. J'observe avec détachement ces vibrations qui vont et qui viennent à l'intérieur de moi. Je voyage en conscience dans mon corps, je m'amuse à ressentir sans juger, sans analyser. Pure conscience, pure Présence. Tout ce que je ressens baigne dans ce champ d'amour que je suis.*

*Dans cet état de conscience libérée de la forme, je vais maintenant pouvoir accueillir et guérir certaines blessures de mon enfant intérieur. Il peut s'agir de culpabilité, de colère, d'un sentiment d'injustice, d'humiliation ou de honte. Il peut s'agir de jalousie ou d'orgueil également. Pour cela, je vais laisser venir à moi une situation qui a été source de souffrance. Je me fais confiance, car je suis dans ma Lumière. Je visualise cette situation, et la ou les personnes présentes. Je revois cette personne que j'ai peut-être blessée, ou qui m'a fait souffrir. Je me*

*repasser le film de cette situation, des actes et des paroles échangées. Je me laisse revivre les émotions de mon enfant intérieur. Je ressens sans jugement ses états d'âme, ses réactions. J'accueille ses émotions, je les ressens intensément, sans répression. Je respire avec ses émotions, quelles qu'elles soient. Je les accepte ! Par ce regard dénué de jugement, j'accompagne mon enfant intérieur dans sa souffrance. Je le prends dans mes bras, je l'enveloppe, je le réconforte, je lui accorde le pardon, je lui donne l'amour qui lui a manqué, je le libère du poids de sa souffrance. Il retrouve sa légèreté. Il retrouve son sourire, sa joie de vivre. Si je le souhaite, je peux accompagner cet élan du cœur avec le pardon, formulé avec des mots. Je m'adresse avec douceur et bienveillance à mon enfant intérieur : « je te pardonne, je t'aime, je suis là pour toi, je te protège ». Je continue d'accueillir les émotions sans juger. Juste ressentir, respirer avec les vibrations.*

*Et maintenant, j'offre mon pardon et mon immense amour à cet autre qui m'a fait du mal, ou que j'ai peut-être blessé. Derrière ses masques, je vois la souffrance de son enfant intérieur. Il n'était pas encore éveillé à l'amour, alors je lui montre le chemin du pardon et de l'acceptation inconditionnelle. Ce petit être qui a tant souffert par le passé, je le prends dans mes bras, je lui pardonne toutes ses fautes. Se sentant aimé, quoi qu'il ait pu faire, il se libère de la peur et retrouve sa propre Lumière. Il se libère du poids de sa souffrance également. L'amour panses ses blessures. Dans la Lumière, il n'y a plus aucune raison de se sentir menacé par l'autre. Les enfants intérieurs se réunissent. Ils peuvent danser ensemble, rire, se prendre dans les bras. Il n'y a plus de fautes, plus de péchés, plus d'injustices, plus de bourreaux, plus de victimes. Il n'y a plus d'opposition, plus de manques, plus de séparation. L'amour se suffit à lui-même. Je porte à nouveau mon attention sur mon corps et toutes ses énergies. Je continue de ressentir depuis cet espace de Conscience pure. Je reste dans la Présence, la vigilance. Dans ma vie de tous les jours, quelles que soient les souffrances qui pourront remonter à la surface, je sais que j'ai toujours la possibilité de prendre ce regard et de me pardonner, de m'aimer sans condition. L'amour n'est toujours qu'à une seule croyance de distance. Il me suffit de changer de regard pour m'en apercevoir. Désormais, je n'ai plus peur, car je sais qu'il suffit que je me détende et que je ressente avec bienveillance les états d'âme de mon enfant intérieur pour que l'amour jaillisse de mon centre et m'apporte la guérison. Je sais que la solution à toutes mes souffrances se trouve en moi, à chaque instant. À chaque fois*

*que la souffrance est présente, je peux poser ce regard bienveillant synonyme de pardon véritable.*

*Je reviens maintenant à mon corps physique. Je le ressens des pieds jusqu'à la tête. Je vais maintenant remonter lentement des pieds jusqu'à la tête. Lorsque je serai arrivé-e à la tête, la sensation de lourdeur et d'engourdissement aura complètement quitté mon corps, complètement. D'abord, je ressens mes deux pieds et mes deux jambes. Plus je les ressens, plus ces parties deviennent légères, comme si un fil invisible les attirait vers le ciel. L'engourdissement disparaît totalement dans mes pieds et mes jambes. Maintenant, mes deux bras. La lourdeur fait place à la légèreté dans mes deux bras. L'engourdissement quitte mes deux bras. Mon buste maintenant, il redevient léger, comme une plume. Les sensations de lourdeur et d'engourdissement disparaissent totalement dans mon buste. Enfin, ma tête redevient légère, comme si elle était attirée vers le ciel. Tout mon corps est à nouveau léger et tonique, totalement désengourdi, plein de vitalité. Je prends tout le temps qu'il me faut pour bouger les parties du corps restées immobiles, dans la maîtrise de chaque geste. J'inspire et j'expire lentement et profondément, à plein poumon. Je m'étire et contracte certains muscles, puis je les relâche. J'ai tout mon temps. Je suis en pleine forme.*

## **1.7. L'arbre de vie (23:25)**

L'arbre de vie est le symbole de l'axe qui relie le haut et le bas, le Ciel et la Terre. Dans le corps, il symbolise votre colonne vertébrale. Par la détente profonde et la visualisation consciente guidée, vous pouvez dénouer les nœuds et faire circuler harmonieusement l'énergie vitale dans votre arbre de vie, afin de rétablir la santé dans tout votre corps.



### **Présentation du thème et instructions**

Etant donné que l'énergie vitale circule le long des canaux d'énergie, et que ceux-ci alimentent toute la structure physique à partir de la colonne vertébrale, il est primordial de les maintenir bien propres et dégagés. Tout blocage ou nœud dans ces canaux d'énergie se traduit par des perturbations au niveau physique, tels que troubles physiologiques,

douleurs et/ou maladies organiques<sup>7</sup>. De plus, le psychisme étant étroitement lié au physique, une mauvaise circulation des énergies influence négativement l'état d'esprit, causant à son tour des conséquences fâcheuses au niveau physique, générant un cercle vicieux par lequel le corps et l'esprit se contraignent mutuellement.

En purifiant les canaux d'énergie, le corps physique se libère et retrouve harmonie et équilibre, ce qui allège d'autant l'état d'esprit. C'est la raison pour laquelle il est important de ne pas sous-estimer le travail de purification du corps physique dans la pratique méditative et spirituelle en générale. Une bonne respiration, une alimentation saine et équilibrée, ainsi qu'une activité physique régulière (hors de l'esprit de compétition... si possible)



favorisent le dégrasement de l'organisme, stimulent le système immunitaire, améliorent la circulation des énergies et rendent joyeux et optimiste. Celui qui ne s'intéresse qu'aux hautes sphères célestes en quête de « transcendance » et qui néglige la matière ne peut que générer des déséquilibres au sein de la totalité de son être. Pour pouvoir s'élever en conscience, il faut une base stable et solide, et cette base est l'entièreté de la structure psychique et physique. « *Un esprit sain dans un corps sain* », disait Juvénal.

Lors de l'exercice, n'essayez pas d'obtenir un ressenti particulier, n'ayez aucune attente par rapport à d'éventuels résultats. Soyez simplement bien concentré-e sur les instructions, en aspirant à faire de votre mieux en fonction de vos capacités du moment, sincèrement, et sans vous soucier du degré d'efficacité de votre exercice. Si des pensées vous éloignent de l'exercice, ne vous jugez pas, ne vous frustrez pas, reprenez simplement le cours de la méditation, dans l'acceptation et le lâcher-prise. De cette manière, même si elle ne l'est pas relativement à l'idée que vous vous en faites, votre pratique méditative sera parfaite. Et ce qui doit éventuellement être corrigé le sera automatiquement par votre Maître

---

<sup>7</sup> C'est sur ces blocages d'énergie qu'agissent l'acupuncture et la médecine chinoise traditionnelle en général. En rétablissant une circulation harmonieuse des énergies, le corps physique retrouve l'équilibre et donc la santé.



intérieur (Votre Moi profond, l'Absolu en vous, votre Guide, etc.). Faites simplement comme un petit enfant qui jouerait à un jeu captivant. Eprenez de la joie à la simple idée de vous faire du bien ! Ayez confiance en vous et ayez foi en le fabuleux pouvoir de guérison de cette intelligence de l'âme qui vous anime.

Durant le déroulement de l'exercice, ne vous posez pas des questions relatives à « comment » l'énergie vitale œuvre pour la réharmonisation et la guérison. Ne cherchez pas à savoir s'il est possible que l'énergie opère et comment elle le fait. Sachez que lorsque vous visualisez (ce qui équivaut à émettre une intention) avec sincérité, l'effet se produit. Il n'est donc pas nécessaire de savoir « comment » l'énergie vitale œuvre pour que cet effet se produise. De toutes manières, soyez conscient-e que le mental NE PEUT RIEN par lui-même. Seul l'énergie vitale a le pouvoir de guérir. Le mental peut seulement (et c'est déjà beaucoup) émettre une intention par l'entremise d'une pensée, d'un désir. Ainsi, par exemple, lorsqu'il sera dit que l'énergie se dirige dans l'ossature et les tissus, représentez-vous simplement cela sous la forme d'une image mentale, quelle qu'elle soit. L'énergie vitale fera le reste, soyez-en assuré-e. Puissiez-vous, au travers de cette méditation guidée, rétablir en vous-même de parfaites conditions de santé.

## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position bien confortable, couchée si possible, afin de pouvoir relâcher complètement tous les muscles de mon dos. Lorsque je me sens confortablement installé-e, je place mes deux mains sur mon ventre. Je ferme les yeux, en signe de retrait du monde extérieur.*

*Pour entrer dans un état de relaxation profonde qui m'aidera à mobiliser et à faire circuler l'énergie vitale, je commence par détendre toutes les parties de mon corps qui sont crispées. De la tête aux pieds, je me libère de toutes les tensions musculaires. Maintenant, je vais approfondir la détente de chaque partie du corps. Le visage tout d'abord : je relâche totalement mon front, le contour des yeux, les mâchoires, la bouche, les lèvres, la langue, le menton. Ensuite, j'apporte la détente à la zone de l'arrière du crâne et de la nuque. Tous les muscles de ma nuque et de ma tête sont parfaitement relâchés. Ma tête devient de plus en plus lourde. Je ressens cette lourdeur. J'accentue encore un peu plus le relâchement de*

*tous les muscles de ma nuque et de ma tête. Je vais au maximum de la détente. Maintenant, les épaules et les trapèzes. Je laisse tout le stress accumulé dans cette zone s'évaporer entièrement. La détente peut maintenant s'emparer de mes deux bras. Tout en relâchant mes bras, je ressens l'impression agréable de cette détente. Puis, je porte mon attention sur mon dos, je le ressens globalement. Je relâche intégralement toutes les parties, tous les muscles de mon dos. De part et d'autre de la colonne vertébrale, tout est parfaitement détendu. Maintenant, je relâche ma poitrine et mon ventre. Les tensions et les blocages se dissipent complètement. Ma respiration devient de plus en plus naturelle, profonde et harmonieuse, sans que j'aie besoin de la contrôler. Elle retrouve un rythme parfait, de façon autonome. Je ressens les sensations que me procurent les mouvements de la respiration, dans ma poitrine. J'observe les mouvements de flux et de reflux de l'air, dans mes poumons. Mon diaphragme, ce muscle régulateur de la respiration, fonctionne à nouveau librement, harmonieusement. Il se libère de tout blocage. J'apprécie les sensations agréables que me procure cette respiration libérée. Maintenant, je permets à la détente de couler encore un peu plus bas, dans mon ventre. Je relâche tous les muscles de mon ventre, tout en ressentant les sensations de ce relâchement. J'observe attentivement les mouvements de la respiration dans mon ventre. Puis, j'apporte la détente à mes deux hanches, à mes adducteurs, et à mes muscles fessiers. Je fais de même avec mes deux jambes, jusqu'au bout des pieds. Tout en les relâchant, je ressens la sensation de ce relâchement. Je ressens bien le contact de mon corps sur le sol. Tout mon corps est lourd, très lourd. J'ai l'impression qu'il s'enfonce dans le sol. Une agréable chaleur me parcourt de part en part. Je ressens ces sensations de lourdeur et de chaleur. Je m'ancre toujours plus profondément dans la relaxation, et je peux en ressentir les effets dans tout mon corps. Des sensations nouvelles attirent mon attention. Des picotements, des vibrations. Des parties de mon corps peuvent me sembler plus grandes que d'habitude. Ces manifestations sont le signe de ma profonde détente corporelle et d'une grande paix dans mon esprit. Durant quelques instants, je ressens ces manifestations dans mon corps, sans les interpréter. Juste ressentir, être pleinement présent à ce qui se passe dans mon corps. Plus je ressens, et plus j'approfondis mon état de relaxation. Le mental n'est pas utile. Seule la conscience est nécessaire. Si des pensées sollicitent mon attention, je reviens aux sensations qui se manifestent dans mon corps.*

*Maintenant, je focalise toute mon attention sur la zone de mon bas-ventre. Je me recentre. Je ressens toutes les sensations se produisant à cet endroit, tels les mouvements de la respiration, la chaleur, le froid, la détente, etc. Je ressens intensément ces sensations, telles qu'elles sont, sans les analyser, sans en chercher la cause. Maintenant, j'accorde toute mon attention au champ énergétique de mon corps, dans sa globalité. De la tête aux pieds, je ressens la vibration intense de l'amour, cette énergie vitale qui anime les milliards de cellules de mon corps. Je ressens intensément cette vibration, globalement, dans tout mon corps. Je reste encore quelques instants dans cet état de Présence, alerte, vigilant, au contact de cette force vitale qui m'anime.*

*Puis, maintenant, je visualise le Soleil dans un ciel bleu parfaitement dégagé. J'imagine qu'en cet instant, une sphère de lumière s'extrait du Soleil et se dirige vers moi. Cette sphère descend le long d'un rayon de lumière qui relie le Soleil à mon bas-ventre. Cette sphère est en tout point identique au Soleil dont elle émane, à la seule différence qu'elle est minuscule par rapport à lui. Elle fait environ 10 centimètres de diamètre. Ce petit soleil continue de descendre vers moi. Il se rapproche de plus en plus, jusqu'à environ deux mètres devant moi. Je le contemple quelques instants. Ce petit soleil est éblouissant. Il remplit tout l'espace de son puissant rayonnement, et j'ai de la peine à distinguer les limites de mon corps dans cet océan de lumière. Cette lumière est porteuse de guérison. La sphère se rapproche lentement, et vient se placer dans mon bas-ventre. Je peux ressentir une sensation agréable, de la chaleur, des picotements. Pendant quelques instants, je visualise la présence de ce petit soleil dans mon bas-ventre, et je ressens les sensations que ce contact me procure.*

*J'approfondis encore le relâchement de tout mon bassin, mon dos, mes épaules, ma nuque et ma tête. Ma colonne vertébrale est complètement libérée de toute crispation, et je visualise la sphère de lumière qui la remonte très lentement. Elle passe de vertèbre en vertèbre, et leur apporte détente et harmonie. Puis, elle va se placer au niveau de mes deux premières vertèbres, Atlas et Axis, à la base de mon crâne. J'intensifie encore un peu plus la détente de ma nuque. La lumière dénoue tous les nœuds, dissout tous les blocages émotionnels. Puis, la sphère de lumière redescend maintenant le long des vertèbres, lentement. Je la visualise. S'il y a des parties de mon dos qui sont douloureuses, je m'y attarde quelques instants, en imaginant que la lumière y apporte la*

*guérison. Cela me procure un grand bien-être. Chacune de mes vertèbres devient chaude, agréablement chaude. Je peux ressentir l'énergie qui circule avec une plus grande fluidité, de plus en plus librement. Toute ma colonne est chaude, agréablement chaude. La sphère de lumière descend jusqu'au coccyx, puis remonte au niveau de mon bas-ventre.*

*Maintenant, j'oriente toute mon attention sur ma colonne vertébrale. Je la ressens intégralement, dans toute sa longueur. En ressentant ma colonne vertébrale, de haut en bas, je projette intégralement la lumière de la conscience sur elle. Cette pure lumière dissout toutes les vieilles énergies, toutes les impuretés. Ma colonne devient très souple. Elle retrouve sa mobilité. C'est un organisme vivant qui respire. Elle respire, au rythme de ma respiration, et se libère de toutes entraves, de tous blocages. L'énergie vitale peut à nouveau circuler abondamment, tel un torrent de lumière. Cette énergie vitale me libère de tout ce qui pourrait être bloqué, tant au niveau osseux que musculaire. La lumière purifie tout le système nerveux central, les petits vaisseaux sanguins et tout ce qui peut avoir une répercussion sur l'un ou l'autre de mes organes. L'harmonie se rétablit dans l'intégralité de ma colonne. Tout mon corps bénéficie de l'énergie vitale rayonnée par mon Arbre de Vie. Je visualise mon système nerveux, comme les branches lumineuses de mon Arbre de Vie, qui distribuent cette énergie vitale dans tout mon organisme, de part en part. Toutes les parties de mon corps sont parfaitement irriguées en énergie vitale.*

*Je ressens cette force d'amour qui imprègne tout mon corps. Tout mon organisme baigne dans un océan de lumière. Je me sens extrêmement bien. Je reste quelques instants, simplement présent, à ressentir mon champ d'énergie vitale.*

*Cette méditation guidée touche maintenant à sa fin. Je peux reprendre contact progressivement avec le monde extérieur. Je garde toutefois mes yeux fermés encore quelques instants. Je peux recommencer à bouger progressivement mes mains, mes pieds, mes bras, et mes jambes, dans la pleine conscience et la maîtrise de chaque geste. Je respire quatre ou cinq fois profondément. Je m'étire. Quand je le souhaite, je peux rouvrir mes yeux. Je prends tout mon temps, je me sens extrêmement vivant.*

## 1.8. Guérison de l'enfant blessé (31:01)

Votre enfant intérieur ne peut s'exprimer pleinement tant que des parts de lui-même demeurent réprimées et meurtries dans les caves de votre inconscient. Devenez le père et la mère bienveillants qui ont manqués à cet enfant, et aidez-le à retrouver ses élans de vie perdus, pour qu'il puisse à nouveau vivre dans la joie d'être en unité avec sa vraie nature.



### Présentation du thème et instructions

L'enfant intérieur est une expression symbolique pour parler des élans de vie de l'âme. La plupart des grandes traditions spirituelles font référence à l'enfance pour parler de la pureté de l'âme que l'adulte doit restaurer en lui-même s'il entend pouvoir manifester, ici-bas, par ses pensées et ses actes, la perfection inhérente à son Moi profond, son Maître intérieur, ou ce que Jésus appelait le « Royaume de Dieu ». Le tout petit enfant est en unité avec ce Soi divin jusqu'à ce que le monde extérieur ainsi que son propre mental ne viennent corrompre ce lien avec sa véritable nature. Cette séparation qui fait basculer d'un état de conscience fondé sur l'unité vers un état de conscience fondé sur la dualité, se fait progressivement, et son ampleur dépend de la nature des blessures que l'enfant va subir.



Pour grandir dans de bonnes conditions, harmonieusement, l'enfant a besoin que ses élans de vie puissent s'éveiller et se développer dans des conditions propices. Si ses besoins fondamentaux sont satisfaits, ses élans de vie peuvent s'épanouir librement et il en ressent de la joie,

du bien-être et de la paix. C'est le cas lorsque ses besoins de nourriture, de jeu, d'amour et de sécurité sont comblés. Autrement dit, pour rester au contact de sa véritable nature, en unité avec son Moi profond, l'enfant doit bénéficier d'un environnement bienveillant, sécurisant, aimant, qui lui apporte ce dont il a besoin pour croître en équilibre et en harmonie. Ces conditions idéales offertes par l'environnement direct de l'enfant, qui lui

apportent la nourriture « spirituelle » dont son âme a besoin pour s'éveiller et s'épanouir, ont toutefois peu de chance d'être constamment réunies, et l'enfant va rapidement devoir faire face à la dure réalité de la vie : ses besoins fondamentaux (amour, sécurité, alimentation, jeu, etc.) ne pourront pas tous être assouvis, et il éprouvera le manque, tant au niveau physique qu'affectif. Il se trouvera carencé à un niveau ou à un autre, et n'étant pas suffisamment « nourris », certains de ses élans de vie ne pourront être exprimés. L'expression libre de ces élans de vie étant nécessaire à l'éveil et à l'épanouissement de son âme, l'enfant qui ne peut en faire l'expérience va ressentir une forme de souffrance.

Quand tout va bien, c'est-à-dire lorsque les élans de vie de l'âme peuvent être vécus librement, l'enfant est dans le mouvement même de la vie et, en conséquence, il ressent de la joie, de la paix, de la confiance. Ces émotions « positives » révèlent que les aspirations profondes de son âme sont réalisées. À l'inverse, lorsque les élans de vie sont brimés parce que les conditions extérieures n'apportent pas à l'enfant ce dont il a besoin pour leur permettre de s'épanouir dans l'expression de leur nature, il éprouve des émotions opposées, comme la peur, la tristesse ou la colère. Ces émotions dites « négatives<sup>8</sup> », traduisent des besoins fondamentaux insatisfaits qui empêchent les élans de vie de l'âme de se réaliser. Les émotions sont les messagers de l'âme qui révèlent si ses besoins fondamentaux sont satisfaits ou non. L'enfant qui éprouve des émotions « négatives » fait comprendre qu'il éprouve un manque et que cela l'empêche de pouvoir vivre ses élans de vie et par conséquent, de grandir harmonieusement.

Pour que l'enfant puisse rester le plus longtemps possible au contact de sa pureté, en unité avec son Moi profond, le monde extérieur doit pouvoir satisfaire au mieux ses besoins fondamentaux (entendons-nous bien : on parle bien de besoins fondamentaux, et non de caprices...). Si tel ne peut être le cas, et quelles qu'en soient les raisons, la croissance de l'âme est entravée, et elle en souffre. Cette souffrance de l'âme, qui équivaut à une blessure, peut prendre différentes formes, tant sur le plan physique que psychique : une injustice, une humiliation, une répression, un rejet, un abandon, une trahison, une mauvaise hygiène, une mauvaise

---

<sup>8</sup> L'adjectif « négatif » ne veut pas dire que ces émotions sont « mauvaises » en soi. Toute émotion, quelle que soit sa nature, est juste et bonne dans la mesure où elle révèle le niveau de satisfaction des besoins de l'âme. Ce qui peut être l'expression du mal, par contre, c'est le jugement de l'émotion, sa répression ou sa projection sur autrui.

alimentation, etc. Chaque fois qu'un besoin fondamental n'est pas satisfait, l'âme se sent blessée, meurtrie, brimée, bafouée, entravée dans sa croissance et dans l'expression de sa nature véritable, à l'image de la fleur qui ne pourrait s'élever et manifester tout son potentiel de beauté par manque d'eau et de soleil. L'ensemble des élans de vie que l'enfant n'aura pas pu vivre librement, sont autant de blessures portées par son âme, qui l'empêcheront non seulement de jouir d'une vie épanouissante et pleine de sens, mais aussi d'offrir ses qualités, ses talents et ses dons au monde.

Durant l'adolescence et à l'âge adulte, cet enfant intérieur blessé continue d'exister en tant que cet ensemble d'élans de vie bloqués, qu'il va falloir guérir, libérer, pour retrouver cette capacité naturelle à vivre sa vie dans la joie, la créativité, l'amour, la confiance et la paix de l'esprit (qui sont l'état naturel de l'être humain... sa condition originelle édénique). La guérison de l'enfant blessé est une étape nécessaire sur la voie spirituelle, car il n'est pas possible de vivre un éveil synonyme d'illumination de l'âme tant que certaines parts d'elle-même demeurent bloquées, prisonnières dans les profondeurs obscures de notre subconscient. Les élans de vie de l'âme doivent pouvoir être restaurés dans leur mouvement pour que l'épanouissement de l'être puisse avoir lieu sur tous les plans, et il convient par conséquent d'aller à la rencontre de l'enfant intérieur blessé. Ces parts de soi-même bloquées dans le subconscient et apparentées à des « ombres », doivent être mises en lumière pour retrouver leur mouvement et leur liberté d'être. Pour que cette transmutation de l'ombre en lumière soit possible, il est nécessaire d'aller à la rencontre de nos parts d'ombre, de leur offrir une écoute bienveillante et de considérer leurs besoins fondamentaux. Cet accueil inconditionnel est l'essence de l'amour de l'Esprit. C'est l'axe lumineux le long duquel les élans de vie bloqués de l'âme peuvent être restaurés dans leur mouvement ascensionnel.

Dans son livre « Guérir les blessures intérieures<sup>9</sup> », Daniel Maurin résume bien la nature de l'œuvre de guérison de l'enfant blessé. En voici un extrait :

*« Nous portons en nous tous nos stades de croissance, dont certains sont cruellement blessés. Il convient d'aller à la rencontre de l'adolescent, de*

---

<sup>9</sup> Éditions Jouvence, ISBN 2-88353-255-9, 2001.

*l'enfant, du bébé et même du fœtus que nous hébergeons et qui font partie de nos mémoires.*

*Prenons l'exemple de l'enfant intérieur et cherchons à entrer en relation avec lui ; parfois, il apparaît triste, nous tourne le dos, pleure ou même n'apparaît pas : c'est le signe qu'il a besoin d'une guérison intérieure. En effet, cet enfant blessé continue à crier en nous sa souffrance, ce qui nous empêche de jouir pleinement de l'existence : une mère peut-elle être heureuse et sereine si son enfant est malade ? Nous devons donc soigner cet enfant, en restaurant son image, en lui donnant un espace de vie et de liberté. Comment y parvenir ?*

*Si l'enfant semble blessé, il faudra tout d'abord l'apprivoiser, l'inviter à jouer avec nous, lui parler doucement, l'appeler avec tendresse, jusqu'à ce qu'il se mette à vivre et à sourire. Nous essaierons alors de l'approcher et l'inviterons à une rencontre plus intime, le faisant sauter sur nos genoux ou le cajolant. La réconciliation est accomplie lorsque nous pouvons le prendre dans les bras et lui murmurer des mots d'amour. Cette réconciliation produit souvent des résultats étonnants : la personne se sent libérée d'un poids énorme et goûte la joie de se sentir réunifiée avec elle-même ».*

C'est cet accueil inconditionnel de votre enfant intérieur blessé qu'il vous est proposé d'expérimenter dans cette méditation guidée. Dans un premier temps, vous serez invité-e à vous placer dans un état de relaxation paisible, bienfaisant. Vous vous y sentirez à l'aise, en sécurité, et à partir de cet état de conscience légèrement modifié (dit « Alpha »), vous pourrez laisser venir à vous, spontanément, donc sans la créer par un effort de volonté, une « impression » de votre enfant intérieur. Cette impression se manifesterait soit par une image mentale, soit par une sensation dans votre corps, ou les deux à la fois. Dans un cas comme dans l'autre, laissez venir les images et les sensations, n'imposez aucun contrôle, n'orientez pas l'exercice par votre propre volonté. Soyez simplement dans une ouverture et dans un accueil inconditionnel de ce que l'âme souhaite faire « sortir de l'ombre » et exposer à la lumière de votre conscience bienveillante. Si vous demeurez dans ce positionnement intérieur d'abandon total à votre réalité intérieure, vous permettrez à la *catharsis* psychique de se produire de manière harmonieuse, en douceur.

Notez bien que ce n'est pas à vous de décider ce qui doit remonter du subconscient. Avant d'entamer l'exercice, ayez simplement à cœur de vous alléger des souffrances passées qui vous empêchent de vous



épanouir pleinement dans votre vie présente. Pour le reste, fiez-vous à l'intelligence de votre Moi profond et faites-lui confiance ; il saura raviver les mémoires cellulaires et la charge émotionnelle qu'elles contiennent dans le respect de vos capacités du moment, de telle sorte que vous puissiez vivre l'accueil sans heurt ni violence.

## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position bien confortable et je ferme les yeux. Je relâche bien mon ventre afin de permettre à ma respiration de redevenir entièrement naturelle. Je ressens les mouvements de flux et de reflux de l'air, comme les vagues à la surface d'un océan paisible. Maintenant, je porte mon attention sur mon corps dans sa globalité. Je ressens ma propre Présence. J'apporte encore plus de détente à mon corps, en décontractant toutes ses parties, tous ses muscles. Mon corps me donne l'impression de se ramollir et de s'alourdir. Je ressens le bien-être que m'apporte ce relâchement. Maintenant, je vais passer chaque partie de mon corps en revue, afin de bien relâcher tous les muscles. Pour commencer, je porte mon attention sur mon front. Je le ressens et en conscience, je lui apporte la détente, le calme. Je fais de même pour le contour de mes yeux. Je déplisse mes paupières. Je desserre mes mâchoires. À chaque étape, je focalise toute mon attention sur le ressenti que me procure le relâchement. Puis, je libère ma nuque, mes trapèzes et mes épaules de toute tension. Cette zone s'allège de tout le poids du stress accumulé. Maintenant, je fais de même avec les muscles de mon dos. Je descends le long de mon dos en dénouant tous les nœuds, toutes les tensions. Toutes les crispations s'évaporent. Je m'ancre toujours plus profondément dans le calme et la détente. Ensuite, je ressens mon bras droit. Je détends le biceps, l'avant-bras, la main et les doigts. Le bras gauche ensuite. Je détends le biceps, l'avant-bras, la main et les doigts. Puis la jambe droite, la cuisse, le mollet, le pied. Puis la jambe gauche, la cuisse, le mollet, le pied. En conscience, je ressens la zone de mon bassin et je la relâche au maximum.*

*Je reprends maintenant contact avec ma respiration, en particulier dans mon ventre. Je ressens bien les sensations qui se manifestent au passage de l'air dans cette partie de mon corps. J'approfondis encore un peu plus le relâchement dans tout mon ventre. Ainsi, ma respiration redevient encore plus naturelle, harmonieuse et profonde. Elle est calme, libre et*

*régulière. Chaque inspiration, chaque expiration, augmente mon bien-être. Je focalise à nouveau toute mon attention sur mon bras droit, et j'imagine qu'il devient lourd, très lourd. Je le sens s'alourdir, il devient de plus en plus lourd. Ensuite, je porte mon attention sur mon bras gauche. J'imagine cette même lourdeur dans le bras gauche. Il devient lourd, très lourd. Je le sens s'alourdir, il devient de plus en plus lourd. Puis c'est la jambe droite. Elle aussi devient lourde, très lourde. Ensuite la jambe gauche, elle devient lourde, très lourde. Mes deux jambes sont lourdes et cette lourdeur remonte dans mon bassin, dans mon buste, et puis dans ma tête. Tout mon corps est lourd, très lourd. Je le sens s'enfoncer, comme si la gravité se faisait plus forte. Mon corps est tellement lourd que j'ai l'impression qu'il me serait impossible de le déplacer. Cette lourdeur que je ressens est synonyme d'une grande paix intérieure. Je suis profondément enraciné-e dans un état de relaxation harmonisant. Maintenant, je me concentre à nouveau sur mon bras droit, et j'imagine qu'il devient chaud, agréablement chaud. Je sens cette onde de chaleur qui le parcourt, d'un bout à l'autre. Puis, j'imagine cette même chaleur dans mon bras gauche. Tout mon bras gauche devient chaud, agréablement chaud. Ensuite, je ressens cette chaleur dans ma jambe droite. La jambe gauche maintenant, elle devient chaude à son tour. Mes deux jambes sont chaudes et cette agréable chaleur remonte maintenant dans mon bassin. Il devient chaud, bien chaud. Mon buste maintenant, bien chaud. Et enfin, cette agréable chaleur se ressent dans toute ma tête. C'est tout mon corps qui est désormais imprégné d'une chaleur bienfaisante. Et cette chaleur m'apporte encore plus de calme, encore plus de tranquillité. Je ressens un grand bien-être dans tout mon corps.*

*Maintenant, les chiffres vont défiler de 1 jusqu'à 10, et mon corps va s'engourdir progressivement. 1, 2, je sens un léger engourdissement dans mes deux bras. 3, 4, je sens un léger engourdissement dans mes deux jambes. 5, 6, je sens cet engourdissement dans mon bassin, puis dans mon buste. 7, 8, l'engourdissement est de plus en plus perceptible dans tout mon corps. 9, et 10, l'engourdissement est maintenant total. Tout mon corps est engourdi, je ne le sens presque plus et cette sensation m'est très agréable. Je reste très présent-e, éveillé-e. Je suis au plus profond de ma détente. Une grande paix s'est emparée de moi, et je ressens cette sensation très agréable. Cette paix profonde que je ressens s'ancre au cœur de chacune de mes cellules. Ainsi, je peux la vivre durant ma journée, dans mon travail, dans mes relations avec les autres, dans mon foyer, dans mes activités quotidiennes. Quelles que soient les*

*situations qui se présentent à moi, je reste solidement ancré-e dans la stabilité, dans la paix intérieure, et chaque jour de plus en plus. Je baigne également chaque nuit dans cette quiétude bienfaisante. Mes nuits sont sereines, mon sommeil profond, calme, et réparateur, et chaque matin, je me réveille, frais et dispos, prêt-e à commencer une nouvelle journée, bien centré-e, dans la confiance et l'enthousiasme. Dans cet état de relaxation profonde et de Présence, je ressens la force de l'amour qui fait vibrer tout mon Être. Cette force d'amour se manifeste par une sensation de vitalité, de chaleur, de picotements, mais aussi par cette sensation de plénitude, de paix et de confiance. Je me sens à la fois enveloppé-e et rempli-e par cet amour, comme si j'étais dans un cocon de Lumière. Tout mon corps vibre à l'unisson, nourri par le Souffle de vie. Si je pouvais visualiser cette force d'amour qui m'anime, je me verrais aussi lumineux qu'un soleil au zénith.*

*Dans cet état de connexion à la Lumière du Cœur, je peux maintenant apporter la guérison à mon enfant intérieur blessé, qui souffre du manque d'amour. Il croit qu'il a commis une faute et que c'est la raison pour laquelle il ne se sent pas digne d'être Aimé. Il n'a plus confiance en sa propre Lumière. Il a perdu sa joie de vivre, son innocence, sa créativité. J'imagine que je me trouve face à lui maintenant. Je l'observe attentivement. Comment est-il ? Quelle est l'expression sur son visage ? Comment se tient-il ? Comment est-il habillé ? Je laisse venir les images dans mon esprit, sans forcer. Puis, je prends conscience de ce qui se passe dans mon corps, dans mes émotions et dans mes pensées. J'observe mon état d'âme. Juste ressentir ce qui se passe en moi, sans juger, sans interpréter. Seulement accueillir, ressentir. S'il y a des tensions dans mon corps, je les relâche en conscience. Puis, je concentre toute mon attention dans mon bas-ventre, juste sous le nombril. J'y accueille les sensations, telles qu'elles sont. Maintenant, j'observe à nouveau mon enfant intérieur. Peut-être a-t-il quelque chose à dire ? A-t-il peur ? Est-il triste ou en colère ? Je l'invite à exprimer ses émotions, et à me faire part de ses vrais besoins. J'écoute ses revendications, attentivement, sans condition. Il peut sentir que je suis là pour lui, que je lui accorde toute mon attention et qu'il n'est plus seul. Il commence à se détendre, à retrouver confiance. Je lui tends la main et l'invite à venir tout près de moi. Je lui ouvre mon cœur. Il ressent que je l'accepte tel qu'il est. Il s'ouvre à nouveau à la chaleur de l'amour, et son cœur retrouve la joie de vivre. Il peut à nouveau se sentir aimé, et retrouver sa propre Lumière. Cette Lumière ne l'a en fait jamais quitté ; il avait juste perdu le*

*chemin pour la retrouver. Je célèbre cet instant de réunification intérieure avec cette partie de moi, trop longtemps restée dans l'ombre.*

*Je reviens maintenant à ce qui se passe dans mon corps. Si certaines parties se sont crispées inconsciemment, je les relâche simplement. Puis, je focalise mon attention sur le champ d'énergie vitale de tout mon corps. J'observe mon état d'esprit, mes sentiments, j'en ressens les vibrations. J'observe, j'accueille « ce qui est » depuis cet espace de paix intérieure. Je continue de ressentir, au-delà de toutes pensées. Je suis dans un grand lâcher-prise, et je laisse la force d'amour œuvrer pour la guérison et le retour à l'harmonie.*

*La méditation guidée touche maintenant à sa fin. Je reprends contact progressivement avec le monde extérieur. Je garde toutefois les yeux fermés encore quelques instants. Au fur et à mesure que les chiffres vont défiler, de 1 jusqu'à 10, l'engourdissement va complètement quitter mon corps. A 10, mon corps aura retrouvé toute sa tonicité. Je compte, 1, 2, l'impression de lourdeur ressentie toute à l'heure disparaît, elle fait place à la légèreté. Je ressens cette sensation de légèreté, de vivacité, elle reprend possession de tout mon corps. Il devient léger comme une plume. 3, 4, l'engourdissement s'atténue dans mes deux bras. 5, 6, il s'atténue dans mes deux jambes. 7, 8, il s'atténue dans mon bassin, dans mon buste et dans ma tête. 9 et 10, l'engourdissement a totalement disparu. Mon corps a retrouvé toute sa tonicité, toute sa vitalité. Maintenant, je peux commencer à bouger progressivement, mes mains, mes pieds, mes bras, mes jambes. Je respire profondément. Je m'étire.*

*Désormais, chaque fois que je ressens une insatisfaction, un manque, une contrariété, de la peur, ou quelle que soit la forme de négativité, je sais que je peux revenir à la Présence, en détendant mon corps et en accordant toute mon attention à ce manque d'amour que je ressens en moi-même. Il me suffit de rester là, simplement présent à ce qui vibre en moi.*

## **1.9. Abondance (23:55)**

Avant d'être une réalité extérieure, l'abondance est toute intérieure. C'est un état d'être dans lequel vous faites l'expérience de la plénitude, de l'harmonie et de l'amour



inconditionnel. Pour vivre l'abondance intérieurement, il suffit simplement de prendre conscience de la Source primordiale de toute vie, symbolisée par l'espace indéfini à l'intérieur duquel prend place la réalité de l'instant présent, et se laisser « remplir » par elle.

## **Présentation du thème et instructions**

Habituellement, lorsqu'on parle de l'abondance, on s'imagine le confort matériel et financier ; on s'imagine posséder beaucoup d'argent ainsi que des biens qui nous sécurisent, qui améliorent notre quotidien et qui nous permettent d'atteindre la prospérité, voire dans certains cas un statut social reconnu et valorisé. Les théories très à la mode au sujet de la fameuse loi d'attraction nous promettent que cette abondance-là est à notre portée et qu'il suffit, pour la manifester dans notre vie, de se focaliser sur ce que l'on veut vraiment vivre, en évitant de prêter attention à tout ce qui peut nous éloigner de notre idéal. Le subconscient ne faisant pas la différence entre une réalité imaginée et une réalité concrètement vécue, il suffit de « faire comme si » la réalité souhaitée était vraiment vécue ici et maintenant pour qu'une vibration émotionnelle positive soit ressentie et que notre pouvoir créateur soit déployé en vue de la manifestation de notre désir dans notre vie.

Si la loi d'attraction peut effectivement être activée de cette manière, il faut bien se rendre à l'évidence que cette façon de faire expose au risque de réprimer et de refouler toutes les parts ombrageuses de soi-même. En effet, à chaque fois qu'une pensée ou une émotion jugée comme étant « négative » (parce qu'elle est éloignée de notre idéal « positif ») est vécue, elle sera jugée négativement et remplacée par la pensée positive. Sans s'en rendre compte, la personne qui procède ainsi amplifie la dualité en elle, et donc renforce la séparation entre l'ombre et la lumière.

À chaque fois qu'un état d'âme est jugé négativement et réprimé parce qu'il nous éloigne de notre idéal de vie rêvée, il reste cristallisé en tant qu'ombre. Toutefois, bien que l'ombre soit temporairement « étouffée » par la pensée positive et les émotions en surface, elle reste bien vivante dans l'inconscient, et elle aura même tendance à se renforcer. Conformément au fait que tout ce qui n'a pas pu être porté à la lumière de la conscience (et qui n'a donc pu être accueilli inconditionnellement) revient sous la forme du destin, l'ombre se projettera à nouveau dans la

réalité extérieure, tôt ou tard, afin que la personnalité soit confrontée à ses créations inconscientes et qu'elle puisse, en réaction à elles, s'offrir une opportunité d'accueillir ses « fantômes » intérieurs.

L'ombre aspire à retrouver sa lumière perdue, et elle n'aura de cesse de solliciter le regard lumineux de la Conscience (Vous, en tant que Présence), jusqu'à ce que celle-ci ait pu l'accueillir inconditionnellement. Seulement, si le mental conditionné (ou ego), influencé par les considérations morales de ce qui est « bien » ou « mal », « positif » ou « négatif », s'interpose entre la Lumière de la Conscience et l'ombre, cette dernière ne peut être illuminée, et reste polarisée en tant qu'ombre.

Nous voyons donc que la loi d'attraction, lorsqu'elle est utilisée de cette manière, contribue à amplifier la dualité à l'intérieur de l'être humain, et donc à retarder d'autant son illumination intérieure (c'est-à-dire la transmutation de ses ombres en lumière), quand bien même pourrait-il, temporairement, vivre dans une forme d'abondance sur le plan extérieur. Cette loi d'attraction-là, au même titre que la religion d'ailleurs, est purement exotérique, en ce sens qu'elle est basée sur l'opposition de ce qui est « bien » et de ce qui est « mal ». Il existe cependant une manière ésotérique d'activer la loi d'attraction pour vivre l'abondance. Elle ne consiste pas à choisir par soi-même, par notre volonté personnelle et selon nos considérations morales (ou selon l'idéal de bonheur artificiel que la société veut que nous atteignons à des fins de profits et pour nous dévier du véritable idéal de création de notre Âme), mais à nous ouvrir à la Lumière spirituelle, afin qu'elle nous remplisse et fasse « vibrer » en nous le sentiment de plénitude inhérent à sa nature. Cette vibration produite par la Lumière spirituelle est l'énergie vitale, c'est l'essence même de notre Âme. C'est elle, la véritable plénitude synonyme d'abondance, toute intérieure, qui se ressent sous la forme de la paix, de la confiance et de l'amour en tant que le sentiment joyeux d'être aligné sur le mouvement même de la vie. Et pour ressentir cette énergie vitale à l'intérieur de soi, il n'est donc point besoin de recourir à la pensée positive, il suffit de se laisser imprégner par le Souffle divin, qui n'aspire qu'à nous « insuffler » sa Lumière pour notre plus grand bien.

Ce Souffle divin est la Lumière spirituelle. C'est la Présence qui nous permet de « prendre conscience » de ce qui survient dans notre réalité, de manière équanime. C'est une capacité à ressentir, observer, goûter, toucher, avec une attention totale qui ne s'oppose à rien.

Dans le symbolisme initiatique, la Lumière spirituelle est figurée par un rayon lumineux qui pénètre l'espace indéfini, les ténèbres (ou chaos). Ce rayon lumineux représente le Masculin sacré, alors que l'espace indéfini symbolise le Féminin sacré, la Source primordiale de toute vie, la Matrice infinie d'Amour non-exprimé. Dans leur indifférenciation primordiale, le Masculin sacré et le Féminin sacré sont en parfait équilibre, précédant toute manifestation. Mais au moment où le Masculin sacré fait usage de sa Volonté en « tournant son regard » vers le Féminin sacré, ils s'unissent et créent ensemble l'Âme, en tant que fruit divin, création. Pour dire les choses autrement, le Féminin sacré est la Source infinie d'Amour à l'état d'immobilité et de non-manifestation (d'où son caractère passif, yin), et le Masculin sacré est la Conscience qui émet l'impulsion (d'où son caractère actif, yang) de créer en orientant cet Amour, le mettant ainsi en mouvement. Cet Amour en mouvement, fruit de l'union des deux polarités divines, n'est autre que l'Âme vivante, l'énergie vitale.

L'être humain ayant été créé à l'image de Dieu, il porte également en lui les deux polarités divines, et détient par conséquent le pouvoir de créer « à volonté » de l'énergie vitale. Pour se faire, il lui suffit de procéder exactement de la même manière que Dieu, c'est-à-dire d'unir le Masculin sacré et le Féminin sacré en lui-même. Le Masculin sacré en lui, c'est la Conscience pure focalisée sur la réalité de l'instant présent. Le Féminin sacré en lui, c'est l'espace indéfini qui porte en lui cette même réalité. Ainsi, en orientant le regard de la Conscience vers cet espace indéfini, l'être humain unifie ses deux polarités sacrées et l'énergie vitale peut « naître » de cette union sacrée. « Orienter le regard vers » veut simplement dire « prendre conscience ».

Entre parenthèses, notez qu'au lieu de « prendre conscience » de l'espace indéfini à l'intérieur duquel se meut l'énergie vitale, vous pourriez tout aussi bien ressentir le corps, étant donné que celui-ci, par son caractère « passif » et « substantiel », est un symbole du Féminin sacré. Unir la Conscience au corps revient donc également à unir les polarités masculine et féminine, et à produire de l'énergie vitale. De même, la focalisation sur le *hara*, en tant que celui-ci est le centre du corps et le lieu de naissance et de jaillissement de l'énergie vitale dans l'incarnation, serait un équivalent symbolique tout aussi valable pour réaliser cet exercice, qui à ce titre se rapproche donc grandement de celui intitulé « Présence au *hara* » .

Nous pouvons constater à quel point il est simple de mettre en mouvement l'énergie vitale. C'est même si simple qu'il y a de fortes chances pour que le mental y aille de ses doutes et de ses remises en question. Bien que la réflexion mentale soit le préalable indispensable qui permettra de déterminer s'il fait sens de se lancer dans l'expérience qui nous intéresse ici, il faut être bien conscient que c'est cette même réflexion qui peut devenir un obstacle infranchissable pour entrer pleinement dans l'expérience. Seule la Conscience pure a le pouvoir de s'unir au Féminin sacré. Comme la pensée appartient au monde de la forme, elle ne peut s'élever au niveau de ce qui est informel, cela au même titre que la dualité ne peut comprendre l'unité en laquelle elle est incluse. C'est peine perdue pour le mental de vouloir saisir l'espace, car celui-ci est sans limite connue, sans forme. Seule la Conscience pure peut « prendre conscience » de la présence de l'espace, sans qu'il lui soit possible de l'appréhender totalement d'ailleurs. Toutefois, le fait qu'il soit absolument impossible de « comprendre » complètement l'espace n'a aucune importance, car il suffit de « tourner son regard vers » lui pour que l'union ait lieu, et que l'énergie vitale soit ressentie en tant que le fruit de cette union. C'est précisément cette expérience de création d'énergie vitale qu'il vous est proposé de faire grâce à cette méditation guidée.

### **REMARQUES IMPORTANTES**

Je vous recommande vivement de lire le fil conducteur de la méditation avant de vous y consacrer (voir ci-dessous), car ainsi votre mental saura à quoi s'en tenir et vous diminuerez les risques qu'il interfère. Toutefois, même en étant bien préparé-e par la lecture du texte, il y a de fortes chances pour que votre mental s'interpose en remettant en doute votre capacité à créer de l'énergie vitale ou en vous emportant dans des rêveries éloignées de l'exercice. Si tel est le cas, profitez de l'occasion pour redevenir présent-e en prenant conscience de l'existence de la petite voix dans votre tête, en la replaçant dans la perspective de l'espace du Féminin sacré. Tout ce qui appartient au domaine de la manifestation, dont les pensées font évidemment partie, est inclus dans cet espace. Prendre conscience de l'existence d'un phénomène au cœur de l'espace, quel que soit ce phénomène, vous place automatiquement dans une position de détachement par rapport à lui. Notez donc que le but n'est pas d'obtenir un résultat parfait dans votre pratique, tel que le mental pourrait



se le représenter, comme par exemple une absence totale de pensée, des visions exceptionnelles ou un ressenti d'amour transcendant, mais de pratiquer simplement du mieux que vous pouvez selon vos capacités du moment, dans le détachement du résultat... Et si rien ne se passe, il vous est possible d'accueillir ce « rien », tout comme la partie de vous qui s'en attriste ou s'en révolte.

## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position bien confortable et je ferme les yeux. Pour commencer cette méditation guidée, je prends conscience de tout mon visage. Tout en le ressentant, je le relâche intégralement, du front jusqu'au menton. Je ressens la sensation que me procure ce relâchement dans mon visage. Le sommet de mon crâne maintenant, je me concentre sur le ressenti de cette zone. Puis, l'arrière de mon crâne. Ma nuque. Mes oreilles. Je prends conscience de ma tête, dans sa totalité. Prendre conscience, c'est tout simplement ressentir, juste ressentir avec concentration, sans juger, sans analyser. La pleine conscience est simplement focalisée sur les sensations, au-delà de toutes pensées. Pendant quelques instants encore, j'accorde mon attention au champ d'énergie de ma tête. Je prends conscience que je peux être pleinement présent-e à ce qui se passe à l'intérieur de ma tête, sans être emporté-e par le courant de mes pensées. Je prends conscience que je suis la conscience qui ressent les énergies, les vibrations, les sensations. Puis, maintenant, je prends conscience du pourtour de ma tête. Je ressens la peau de mon visage ainsi que mon cuir chevelu. Je me concentre sur cette sensation globale que me procure toute la surface de ma tête. Je prends conscience de la frontière qui sépare ma tête et la réalité extérieure. Puis, à nouveau, je ressens ma tête, de l'intérieur. Je prends conscience de la différence de perception entre le champ d'énergie à l'intérieur de ma tête, et les sensations de ma peau, en périphérie. Maintenant, je reviens sur le ressenti du champ d'énergie de ma tête, dans sa globalité, et en même temps, je prends conscience de l'espace à l'intérieur duquel ma tête semble être contenue. Il y a la sensation de ma tête, et l'espace dans lequel elle existe. Je prends pleinement conscience de cet espace indéfini dans lequel ma tête est présente. Il n'est pas nécessaire de sonder avec précision cet espace, il me suffit juste de prendre conscience de sa*

*présence et de sentir l'existence des vibrations qui se manifestent à l'intérieur de lui.*

*Avec d'autres parties de mon corps, je vais maintenant pouvoir continuer de faire l'expérience du « vivant » et de l'espace dans lequel il est immergé. Tout d'abord, mes deux mains. Je les ressens intensément et je les relâche en même temps. Je perçois leur vibration, peut-être des picotements, du chaud ou du froid. Je ressens la vitalité de leur champ d'énergie. Puis, je prends conscience de l'espace dans lequel mes deux mains semblent être contenues. C'est comme si elles étaient en apesanteur dans cet espace. Puis, mes deux bras maintenant, je les relâche intégralement, et je ressens la sensation que me procure ce relâchement. Et je prends conscience de l'espace indéfini. Je fais la même chose avec mes deux pieds. Je les ressens et je les relâche intégralement. J'en ressens les sensations, les vibrations. Puis à nouveau, je prends conscience de l'espace informel qui les englobe. Et puis mes deux jambes, je les ressens, je les relâche. Je prends conscience de leur champ d'énergie, et de leur existence au sein de l'espace. Je remonte un peu plus haut et je relâche toute la zone de mon bassin. Avec concentration, je ressens les sensations que me procurent mes hanches, mes adducteurs, mes muscles fessiers. Puis, je prends conscience de l'espace dans lequel mon bassin est présent.*

*Je focalise maintenant mon attention sur ma respiration, en particulier sur les sensations qu'elle me procure dans mon ventre. Je suis les mouvements de l'inspire et de l'expire, en pleine conscience, sans les contrôler, sans les modifier. Juste accompagner le flux harmonieux de ma respiration, dans le ventre. Ma respiration est fluide et profonde, et elle m'apporte encore plus de bien-être et de calme intérieur. Ma respiration suit son cours, de façon autonome et naturelle. Je reste encore quelques instants avec la sensation agréable que me procure ma respiration libérée, dans la zone de mon ventre. Maintenant, je porte mon attention dans la zone de mon bas-ventre, juste sous le nombril. Pour m'aider à ressentir, je me focalise sur les sensations que me procurent les mouvements de ma respiration, dans cette zone. Je suis pleinement centré-e sur les sensations de mon bas-ventre, de mon hara. Je suis paisiblement installé-e en moi-même, dans mon hara. Là aussi, je prends conscience que les sensations de ma respiration, ainsi que toute la zone de mon bas-ventre, sont également présentes au cœur de l'espace.*

*Les perceptions de mon corps ont changé par rapport au début de l'exercice ; je ressens une plus grande paix, qui s'accompagne de vibrations dans mon corps, comme s'il était baigné dans une douce et agréable lumière. Ces perceptions peuvent m'apparaître sous la forme de picotements, de fourmillements, de chaleur, ou de froid peut-être. Comme je l'ai fait pour ma tête au début de l'exercice, je prends conscience des contours de mon corps. Je prends conscience de la frontière, entre l'intérieur et l'extérieur de mon corps. Il y a le champ d'énergie, à l'intérieur du corps, et la sensation de la périphérie. Et je prends conscience de l'espace dans lequel tout mon corps est immergé. Cet espace est comme un océan silencieux, un océan de quiétude. Prendre conscience de l'espace, c'est me relier à la source de la Paix, de l'amour, de la Plénitude. Il n'est pas nécessaire d'appréhender clairement l'espace. Il est d'ailleurs impossible de le saisir, car il n'a pas de limite, pas de forme. Pour me relier à lui, il me suffit de prendre conscience de sa présence, tout simplement. Il me suffit de sentir qu'il est là, en moi et tout autour de moi. Il me suffit de prendre conscience que je suis immergé en lui. Mon corps, mes émotions, mes pensées, et tous les phénomènes extérieurs, tout cela existe au sein de l'espace. Rien ne peut exister hors de lui. Quand je prends ainsi conscience de l'espace, je me relie à sa plénitude et à sa perfection, et j'en fais l'expérience dans tout mon être. Cette plénitude, je la ressens comme une grande paix intérieure, et peut-être également comme une joie profonde. Dans cet état de présence, ma vibration intérieure reflète la plénitude de l'espace infini de la Source. Cette plénitude que je ressens est synonyme d'abondance. Quand je prends conscience de l'espace, je bénéficie instantanément de sa Lumière, de son amour, et je peux m'en laisser remplir et ainsi refléter sa plénitude, dans tout mon être. Et alors, lorsque tout mon être fait l'expérience de la plénitude, elle peut se manifester dans ma réalité extérieure, sous la forme de l'abondance et de l'harmonie.*

*Pour mes journées à venir, je me souviens qu'il m'est possible, à tout moment, de ressentir mon corps de l'intérieur, tout en prenant conscience de l'espace à l'intérieur duquel il se trouve. Cela, je peux le faire invariablement pour tous les phénomènes qui surviennent au sein de ma réalité. Il y a le « vivant » qui s'exprime sous l'apparence de myriades de manifestations, et il y a toujours l'espace dans lequel le « vivant » apparaît et disparaît à mes sens.*

## 1.10. Se nourrir de *prâna* (19:30)

Le *prâna* est le principe vital ordonnateur, harmonisateur et centralisateur de la vie. Cette méditation guidée vous apprend à vous placer dans un état d'ouverture optimal pour capter en conscience ce « souffle vital » et ainsi apporter une nourriture éthérée de la plus haute importance pour l'équilibre et la santé de votre corps et de votre psyché.



### Présentation du thème et instructions

Précisons d'emblée que cette méditation guidée n'a pas pour objectif de vous permettre de vous passer de toute nourriture « physique » pour vous nourrir uniquement au moyen de cette énergie subtile et essentielle qu'est le *prâna*. Si cette faculté de se nourrir exclusivement de *prâna* est une possibilité vécue par certaines personnes, elle n'est en aucun cas une condition *sine qua non* pour atteindre l'éveil de l'âme. Aussi, le « respirianisme », parfois également appelé « inédie » ou « pranisme », peut être très dangereux et il ne faut pas chercher à s'aventurer dans une telle voie sans la guidance d'un Maître spirituel authentique qui connaît parfaitement la technique et en maîtrise toutes les subtilités. Il est par contre sans danger et même très bénéfique d'apprendre à « capter » le *prâna* contenu dans l'atmosphère ambiant tout en continuant à vous nourrir normalement en parallèle, et c'est l'apprentissage que cette méditation guidée vous propose d'entreprendre de façon simple et sûre.

Notez également que cette méditation guidée ne s'inspire pas des techniques de *prânayama* telles qu'elles sont pratiquées dans la tradition hindoue. Il n'est pas question ici de « rétention du souffle vital » – traduction littérale du mot sanskrit *prânayama* – tel qu'il serait obtenu par le contrôle du flux de l'inspiration et de l'expiration, mais simplement de vous placer dans un état de présence détendue dans lequel vous suivez ce flux de la respiration naturel et harmonieux, tout en ayant conscience de ce souffle vital ou *prâna* que votre respiration permet d'apporter à votre âme.

Il n'est pas nécessaire de procéder à des inspirations prolongées ou des phases d'apnées pour capter efficacement le *prâna* à partir de l'espace qui

vous entoure et vous interpénètre en chaque instant. En effet, il suffit pour cela de vous rendre réceptif-ve à cette essence subtile en entrant dans ce que les sophrologues appellent l'état *alpha*, obtenu facilement par la relaxation musculaire et la concentration de votre attention sur un objet précis qui est, dans cet exercice, la conscience du *prâna* qui entre et qui sort de votre corps à l'inspiration et à l'expiration.

Cette conscience du *prâna* est fondamentale car sans elle, ce souffle vital qui pénètre automatiquement en vous à l'inspiration ressort en quantité quasiment identique à l'expiration, sans que vous ayez ainsi pu le fixer et en faire ainsi profiter votre âme. C'est malheureusement le cas de la plupart des gens qui non seulement respirent mal à cause de nombreuses crispations musculaires inconscientes, mais pire encore, respirent sans conscience. Les propos qui suivent, attribués au Bouddha historique, Siddhârta Gautama, révèlent toute l'importance de cette conscience de la respiration, et plus particulièrement du *prâna* qu'elle véhicule :



*« Observez attentivement votre respiration. Ne faites rien d'autre. Simplement, observez de manière continue vos inspirations et vos expirations. Sentez l'inspiration vous pénétrer, suivez-la, laissez votre conscience aller en profondeur avec elle. Puis laissez-la sortir. Soyez très vigilant ! [...] Ne manquez pas une seule respiration. Si une respiration manque physiologiquement, vous êtes mort cliniquement et si vous n'êtes pas vigilant, si une respiration échappe à votre conscience, vous oubliez alors votre centre, vous êtes comme mort intérieurement. [...] La respiration*

*est vitale pour le corps et la pleine conscience de la respiration est vitale pour le centre intérieur<sup>10</sup> ».*

Le seul fait de respirer sans entrave, naturellement, même inconsciemment, est d'une importance vitale pour le corps, dans la mesure où la respiration régule l'échange de gaz entre le dioxygène et le gaz carbonique. L'inspiration permet l'apport de dioxygène nécessaire à la production d'énergie biochimique par la combustion du glucose contenu

---

<sup>10</sup> Citations retranscrites à partir du livre « Être en pleine conscience », d'Osho, Éditions Jouvence.

dans le corps, mais également l'élimination des déchets métaboliques gazeux produits par cette combustion, soit le gaz carbonique et les charges acides qu'il véhicule. La respiration naturelle purifie le sang et le fait circuler efficacement dans tout le corps, et toute entrave ou obstacle qui empêche cette respiration naturelle constitue le facteur causal principal de l'apparition des déséquilibres organiques et des maladies. Toutefois, si la respiration naturelle est l'ingrédient essentiel d'une bonne santé physique et également psychologique, elle ne suffit pas à elle seule à réunir les conditions favorisant l'éveil de l'âme. Il manque pour cela l'ingrédient essentiel, qui est cette CONSCIENCE du souffle vital, ou *prâna*. Sans cette CONSCIENCE, le *prâna* ne peut être fixé ; il ressort en quantité quasiment identique lors de l'expiration, et vous ne pouvez donc en faire profiter votre âme.

Du point de vue de l'ésotérisme, le *prâna* est le véhicule par lequel l'Intelligence divine, que certains nomment le Souffle divin, le Saint-Esprit ou la Lumière divine, pénètre l'incarnation pour y déposer ses influences spirituelles, au plus profond des entrailles de l'âme vivante. Le *prâna* n'est donc pas le Souffle divin lui-même, mais le moyen qu'il utilise pour pénétrer le domaine de la manifestation, celui de la VIE (raison pour laquelle le mot sanskrit *prâna* signifie « souffle vital »), au sein duquel il joue le rôle de principe ordonnateur, harmonisateur et centralisateur. Comme le disent les tibétains, « le souffle (vital) est la monture, dont le cavalier est l'Esprit », ou de manière similaire, « le souffle (vital) de la respiration est le véhicule de l'Esprit ». Dans une autre image symbolique, là aussi équivalente : « l'oiseau<sup>11</sup> fend le vent qui devient sa monture, dont il est le cavalier<sup>12</sup> ».

Le potentiel vital d'amour et de créativité de l'âme ne peut s'éveiller, s'épanouir, sans un apport suffisant de *prâna*. C'est pourquoi toute personne qui aspire à vivre cet éveil du meilleur des possibles que recèle son âme, doit apprendre à respirer consciemment le *prâna*. Lorsque le *prâna* est inspiré consciemment, il peut alors pénétrer le corps – la dimension la



<sup>11</sup> L'oiseau est souvent utilisé comme symbole de l'Esprit.

<sup>12</sup> Tiré du livre « L'Oiseau et sa symbolique », de Marie-Madeleine Davy, Éditions Albin Michel.

plus dense de l'âme – et descendre jusque dans ses entrailles, où il va pouvoir éveiller ce merveilleux potentiel de l'âme qui y est contenu à l'état de germe, lequel va pouvoir s'élever le long de la colonne vertébrale (en forme de spirale le long des *nadis ida* et *pingala*) et à son passage, ouvrir les centres d'énergie appelés *chakras*, conférant par le fait même de cette ouverture, certaines capacités dites « extra-sensorielles », comme par exemple l'impression d'unité avec toute vie, l'intuition, la clairvoyance, l'empathie pure, la prémonition, etc. L'éveil de l'âme rendu possible par la conscience du *prâna* imprégnant et illuminant sa réalité intérieure, lui confère également un équilibre, une force, une paix et une confiance naturelle, non conditionnés par les circonstances de sa vie. Cet état d'être favorise grandement le passage à l'action en vue de la réalisation effective des aspirations de l'âme. Cet état d'être est tel que l'individu agit en étant porté par son âme, dans un mouvement fluide, non forcé (les taoïstes appellent d'ailleurs cette action « l'effort non forcé », ou « l'action non-agissante »). L'éveil du potentiel vital de l'âme ne se fait toutefois pas « d'un coup<sup>13</sup> », mais progressivement, par palier, dans le respect des capacités d'intégration de l'individu, donc de manière harmonieuse.

## **Instructions pour la bonne pratique de l'exercice**

Bien que vous puissiez puiser le *prâna* dans un milieu fermé où l'air est stagnant, vous tirerez les plus grands bienfaits de cet exercice en le pratiquant en extérieur, si possible dans la nature, où la qualité de l'air est la meilleure. Toutefois, si vous vivez dans une grande ville et qu'il vous est difficile de vous octroyer du temps dans la nature, privilégiez le milieu extérieur et les parcs publics notamment. Ne vous inquiétez pas si l'atmosphère ambiante y est polluée comme c'est le cas dans les mégapoles, car l'exercice correctement pratiqué vous permettra malgré tout de capter le *prâna* qui, en retour, renforcera votre système immunitaire en vue de l'élimination des pollutions de tout ordre.

La pratique correcte de l'exercice est déterminante pour que l'apport de *prâna* soit adapté à vos besoins et à vos capacités d'intégration. Veillez donc à bien respecter ces quelques consignes :

---

<sup>13</sup> C'est le risque avec la pratique inadaptée de certains exercices de *prânayama*, où la *Kundalini* – ce potentiel vital de l'âme contenu à la base de la colonne vertébrale, au niveau du *chakra* racine –, s'éveille brutalement et intégralement, « brûlant » tout sur son passage et créant un « choc » qui peut, dans certains cas, engendrer de graves perturbations psychologiques.

- À chaque respiration, **CONCENTREZ-VOUS** sur le *prâna* qui entre et qui sort de votre corps. Suivez les instructions de la guidance : ressentez les sensations produites par le passage de l'air à l'intérieur du corps, et lorsque vous y serez invité-e, visualisez le *prâna* sous la forme d'une intense lumière blanche qui pénètre en vous à l'inspiration et qui vous rend aussi éblouissant-e qu'un soleil.
- À chaque respiration, soyez **CONVAINCU-E** que le *prâna* entre et sort de votre corps et qu'il régénère et purifie votre âme dans ses dimensions physique (organes, cellules, liquides système nerveux, etc.) et subtile (*nadis*, méridiens et autres canaux d'énergies, *chakras*, aura, mental, émotionnel, etc.).
- **NE CONTRÔLEZ PAS** directement le flux de la respiration. Veillez simplement à **DÉTENDRE** intégralement tous les muscles qui n'ont pas besoin d'être contractés pour le maintien de la posture, et la respiration s'harmonisera automatiquement.
- Soyez dans le **DÉTACHEMENT** par rapport au résultat. Ne vous attendez pas à ressentir des choses exceptionnelles qui vous donneraient l'impression d'atteindre l'éveil ou même plus modestement de progresser sur cette voie, car vous risqueriez d'être déçu-e au cas où les résultats ne correspondraient pas à vos attentes. Contentez-vous de pratiquer correctement l'exercice, du mieux que vous le pouvez, avec sincérité.
- Soyez dans la **JOIE** qui découle de l'évidence que vous êtes en train de vous faire le plus grand bien.
- Cultivez l'esprit de **GRATITUDE** pour ce *prâna* qui vous est offert en abondance et de manière désintéressée, et il vous suffit de le respirer dans cette conscience-là, pour en bénéficier sur tous les plans. C'est une véritable bénédiction qui vous est accordée.

Si certains symptômes physiques ou états d'âme surviennent en lien avec la pratique de l'exercice, ne vous en inquiétez pas, car ils témoignent d'un retour à l'équilibre nécessaire et bienvenu de l'âme, qui pourra durer quelques minutes ou tout au plus quelques heures. Dans tous les cas, aidez ce processus de rééquilibrage en buvant suffisamment d'eau, en mangeant plus frugalement que d'habitude, et en accordant à ces sensations votre présence aimante, dans l'accueil inconditionnel de leur nature.



## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position confortable, de manière à pouvoir bien me détendre. Je ferme les yeux et je porte mon attention sur mon corps. Je relâche bien tous les muscles, toutes les parties de mon corps qui pourraient être crispées. Puis, je porte toute mon attention sur mon ventre. Je relâche toutes les tensions, je dénoue tous les nœuds. Je prends maintenant conscience du rythme de ma respiration. Je ressens son mouvement de flux et de reflux, du nez jusque dans le ventre. Ma respiration redevient entièrement naturelle et harmonieuse. Je l'observe simplement suivre son cours, sans chercher à la modifier ou à la contrôler. Je ressens le plus intensément possible les sensations que ma respiration me procure dans mon ventre. Plus je ressens les sensations dans mon ventre, plus j'entre dans un état agréable de relaxation. Mon ventre est totalement relâché. Ma respiration redevient totalement naturelle. Je me détends. Je respire de plus en plus profondément. J'entre dans le calme, la paix intérieure. Mon mental et mes émotions s'apaisent de plus en plus. Je reste encore quelques instants sur le ressenti que me procure la respiration dans mon ventre. Cette respiration naturelle et harmonieuse me procure un grand bien-être. Je sens les bienfaits de cette détente se répandre à tout mon corps, et à mon esprit. Je me sens bien.*

*J'oriente maintenant mon attention sur mon champ d'énergie, dans sa globalité. Je ressens intensément mon corps de l'intérieur. C'est comme si je percevais une vibration présente dans tout mon corps en même temps. Il s'agit en réalité de son énergie vitale. Je ressens intensément cette force agissante qui m'anime. Je lui accorde toute mon attention, avec concentration. Je ressens ce souffle 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. Je sens cette vie qui vibre, en moi. J'apprécie cet instant de reconnexion privilégiée à cette énergie vitale, qui est l'essence de mon Âme.*

*Je prends conscience des différences de sensations par rapport au début de l'exercice. Peut-être y a-t-il des picotements à certains endroits, de la chaleur, du froid, ou une vibration globale dans tout mon corps. Au besoin, je relâche toutes les parties du corps qui auraient pu se crispier à nouveau inconsciemment. Je reste bien ancré-e dans la détente et le calme intérieur.*

*Maintenant, Je porte à nouveau mon attention sur ma respiration. Je l'observe, parfaitement libérée et naturelle. Grâce à cette respiration harmonieuse, à chaque inspiration, j'apporte à mon corps toute l'énergie vitale dont il a besoin. Je me nourris de prâna. Tout mon corps est ressourcé par cette merveilleuse force vitale. Cette force de l'amour qui est la nature même de mon Âme, est présente en moi et tout autour de moi, et je continue de l'absorber grâce à ma respiration.*

*Maintenant je vais intensifier cette absorption de prâna, très simplement, par la conscience de l'air que je respire. Je reste bien concentré-e sur les sensations que me procure ma respiration, à l'inspiration et à l'expiration. Je laisse ma respiration suivre son cours, librement, sans la contrôler. Je respire, en conscience. Puis, maintenant, à chaque inspiration, je visualise le prâna que j'absorbe, sous la forme d'une intense lumière blanche, présente en abondance dans l'atmosphère. À chaque expiration, j'imagine que je baigne dans cet océan de lumière blanche étincelante, éblouissante. Le prâna imprègne tout mon être. À chaque inspiration, je visualise cette lumière blanche qui pénètre en moi par le nez, mais aussi par tous les pores de ma peau. À chaque expiration, je me visualise immergé-e dans cette lumière blanche. Je reste encore quelques instants dans cette conscience d'être en communion avec l'essence de mon Âme.*

*Je prends conscience de l'importance fondamentale de la respiration. C'est par elle que je peux apporter à mon corps sa nourriture la plus essentielle, qui est l'énergie vitale, le prâna. Désormais, je veillerai, aussi souvent que je le peux, à me maintenir dans une posture idéale et dans le relâchement, afin que ma respiration soit la plus nourrissante, la plus harmonisante possible.*

### **1.11. Présence au hara (17:19)**

Cet exercice a été spécialement conçu pour toutes les personnes qui ont des difficultés à lâcher prise, à se recentrer et à accepter pleinement l'incarnation. Par la Présence au hara, autrement dit à la zone du bas-ventre, vous vous reliez au centre de votre incarnation, et lui apportez du « souffle vital », dont vous pourrez bénéficier sur tous les plans.



## Présentation du thème et instructions

Ce n'est évidemment pas le fruit du hasard si vous disposez d'un corps physique. Il n'est pas à rejeter, ni à négliger. Contrairement à la croyance qui a été véhiculée par certaines religions, le corps physique - au même titre que la dimension matérielle - n'est pas une chose impure dont il faudrait se distancer pour se rapprocher de Dieu. Ce n'est certainement pas sans raison que Jésus disait « *ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous ?* » (Cor 6:19). Le corps physique est une dimension à part entière de l'âme et comme rien n'est séparé de rien, vous pouvez toucher à la substance de l'âme qui vous anime en prenant appui sur votre corps physique, à chaque instant, au travers des sensations transmises par votre système nerveux. En disposant d'un corps physique, vous disposez par là même d'une porte d'accès à l'âme. Vous pouvez à tout moment vous connecter consciemment au champ d'énergie de l'âme en le sondant à l'intérieur du corps physique. C'est dans le centre de gravité de ce dernier que se trouve d'ailleurs un des centres de l'âme les plus importants de votre incarnation.



Ce centre se situe au niveau du bas-ventre, à environ trois doigts sous le nombril et cinq centimètres en direction de la colonne vertébrale. Les japonais appellent ce centre intérieur *hara* et les chinois *Dantian* inférieur. Il est le 2ème *chakra* majeur nommé *Swadhisthana* dans la tradition hindoue ; mot signifiant, en sanskrit, « demeure de l'Âme » (*swa*, ou *sva*, peut aussi signifier selon les contextes « Être », « Soi » ou « Vie », alors que *adisthana* signifie généralement « demeure »).

Ce centre énergétique n'est pas toujours facile à localiser au début de la pratique. Il peut vous apparaître sous la forme d'une sensation subtile, diffuse et faiblement perceptible. S'il vous est difficile de ressentir cette zone, aidez-vous des sensations produites par les mouvements de votre respiration. Ne générez pas de tensions inutiles en vous acharnant à

localiser avec précision ce centre, mais tentez de vous en approcher avec douceur et indulgence selon vos capacités du moment.

Je vous recommande de pratiquer cet exercice le matin au réveil. Buvez un verre d'eau tiède et démarrez l'exercice. En faisant cet exercice juste après le réveil, vous vous offrez la possibilité de démarrer votre journée dans les meilleures conditions. D'une part, vous empêchez vos mémoires inconscientes de vous conditionner en vous faisant partir dès le réveil dans vos schémas habituels. D'autre part, vous entamez votre journée en vous libérant des tensions et des énergies qui auraient éventuellement pu vous influencer durant la nuit sans que vous en ayez conscience. Il faut savoir que durant le sommeil l'inconscient continue de vous influencer et des jeux d'énergie peuvent perturber la physiologie de votre corps et conditionner votre état d'esprit dès le réveil si vous n'êtes pas vigilant-e. Il n'est pas rare en effet de ressentir d'étranges sensations dans le corps, un ventre noué, une agitation nerveuse ou des états d'âme qui n'ont pas de raison d'être apparente. En vous recentrant immédiatement sur votre *hara* et en libérant consciemment le corps de toutes ses tensions inutiles, vous regagnez un peu de terrain sur ces conditionnements inconscients et vous vous ménagez un espace de paix intérieure et de bien-être pour démarrer votre journée du bon pied.

La réharmonisation induite par la présence au *hara* s'accompagne parfois de ressentis énergétiques intenses, mais qui en principe ne durent jamais très longtemps (pas plus de quelques heures normalement). Ces phénomènes sont positifs dans la mesure où ils traduisent une remise en mouvement des énergies qui étaient jusque-là bloquées, stagnantes ; d'anciens nœuds d'énergie sont transmutés, permettant à l'énergie vitale de l'âme de retrouver un meilleur flux dans le corps.

Sachez que la présence au *hara* et la respiration NATURELLE telles que vous serez invité-e à en faire l'expérience dans cet exercice méditatif, sont sans risque, car la seule chose que vous faites est de permettre à l'intelligence de l'âme de procéder par elle-même aux rééquilibrages. Dans un état de pleine conscience et de relâchement corporel optimal, le flux de la respiration s'adapte aux besoins du corps, harmonieusement.

Si certains effets énergétiques attirent votre attention durant l'exercice et les heures qui suivent, laissez ces manifestations avoir lieu en veillant toujours à les ressentir sans volonté particulière si ce n'est une

observation attentive et bienveillante, ce qui est la meilleure manière de laisser l'âme poursuivre son œuvre tout en améliorant votre maîtrise de vous-même par la même occasion. Tant que vous vous maintenez dans cet état de lâcher-prise, vous ne risquez absolument rien, car c'est une Intelligence supérieure qui prend le relais et qui agit en arrière-plan.

*Nota bene* : les personnes qui ne sont pas dans leur corps, qui ont l'impression d'être à « côté de leurs pompes », « déphasées » ou « déséquilibrées », tireront les plus grands bienfaits de cet exercice, car il équivaut à un recentrage et à un enracinement.

## **Texte de la méditation guidée**

*Pour cet exercice de Présence au hara, je choisis de préférence la position debout. Je commence par placer mes deux pieds parallèlement, en les espaçant d'une largeur d'avant-bras environ. Je fléchis légèrement les genoux, de manière à réduire les tensions dans le dos et dans les jambes. Je bascule très légèrement la partie supérieure de mon bassin vers l'arrière, pour diminuer la cambrure de mon dos au niveau des vertèbres lombaires. Je rentre légèrement le menton, de manière à étirer les muscles de ma nuque. Ma colonne vertébrale se redresse, comme si j'étais attiré-e vers le ciel. Je bombe le torse, sans forcer, afin d'ouvrir ma cage thoracique. Et je relâche complètement mon ventre.*

*De la tête jusqu'aux pieds, je vais maintenant apporter la détente à toutes les parties de mon corps. À chaque étape de cette relaxation, je veillerai à bien ressentir les sensations produites par la détente musculaire. Pour commencer, je relâche intégralement les muscles de mon visage. Je ressens et je relâche mon front, le contour de mes yeux, mes mâchoires, mes lèvres et mon menton. Je libère également ma gorge de tout blocage. Mes épaules maintenant, elles se détendent harmonieusement. La détente peut couler dans mes deux bras, jusqu'au bout des doigts. Je relâche maintenant les muscles de mon dos. Puis, je focalise toute mon attention sur la zone de mon ventre. Je le libère de toute crispation. Je dénoue tous les nœuds afin que ma respiration puisse redevenir entièrement naturelle, profonde, harmonieuse. Je ne cherche pas à la contrôler, je me concentre uniquement sur le relâchement intégral des muscles abdominaux, du bas-ventre jusqu'au creux de l'estomac. Libéré des blocages et des crispations inconscientes, mon diaphragme peut à nouveau réguler parfaitement la*

*respiration. Mon ventre est totalement relâché. Je ressens la sensation agréable que me procure cette grande détente. Je reste bien concentré-e sur les sensations dans mon ventre. J'y observe les mouvements induits par la respiration. Ma respiration devient de plus en plus naturelle et profonde. Au fur et à mesure que j'observe avec attention la zone de mon ventre, mes perceptions s'affinent.*

*Au besoin, je corrige à nouveau ma posture. Ma tête est bien droite, comme attirée vers le ciel afin d'étirer toute ma colonne vertébrale. Mon thorax bien ouvert, mon ventre bien relâché. Mon bassin légèrement basculé vers l'arrière. Mes genoux légèrement fléchis.*

*Puis, maintenant, je me concentre sur mon bas-ventre, mon hara. Toute mon attention est focalisée sur ce centre énergétique très important. Je reste quelques instants dans le ressenti de mon bas-ventre. Toute mon attention est dirigée sur lui. Juste ressentir. Le mental n'est pas nécessaire pour cela. C'est la pleine conscience qui embrasse, qui enveloppe, qui ressent depuis l'espace infini de silence et de quiétude qui l'identifie.*

*Si des pensées refont surface, j'en prends simplement conscience, sans me juger et sans les alimenter. Je fais de même avec les sensations désagréables ou les tensions qui attirent mon attention. Je les ressens avec concentration, tout en relâchant la partie du corps où elles se manifestent. Je ne cherche pas à m'en débarrasser. Je les accepte telles qu'elles sont, je leur offre de l'espace pour exister, en leur apportant ma Présence bienveillante et apaisante.*

*Maintenant, je porte mon attention sur ma respiration. Je l'accompagne à chaque inspiration et à chaque expiration, depuis le nez jusque dans le bas-ventre. Pour rendre ma respiration encore plus fluide, encore plus naturelle, je relâche tous les muscles qui auraient pu se crispier inconsciemment durant l'exercice. Mon visage, ma gorge, ma nuque et mes épaules, mes bras, mes mains, mon dos, mon thorax et mon ventre, mon bassin, mes jambes, mes pieds. Puis j'observe à nouveau ma respiration, dans mon bas-ventre. C'est comme si je respirais dans cette partie de mon corps. Je reste bien concentré-e sur ce ressenti de la respiration, dans mon hara.*

*Cette Présence à mon centre vital, je peux m’y replacer le plus souvent possible durant mes journées. Il suffit pour cela que je fasse l’effort conscient de retrouver cet état de connexion avec mon hara, dans ce relâchement et cette posture idéale. De cette façon, ma respiration retrouve un rythme naturel et harmonieux, et je m’ouvre à l’énergie vitale. Cette énergie vitale est le souffle de vie, cette force agissante de l’amour que les orientaux appellent prâna. Elle m’apporte confiance et vitalité. En me recentrant de cette manière sur mon hara, je me relie au cœur de mon individualité, et j’en retire un renforcement de mon identité. Je me sens solide, enraciné-e à la Terre et relié-e au Ciel. Dans cet état de Présence à mon centre vital, je trouve la force de me positionner, de m’affirmer, de me respecter, d’être moi-même, et d’orienter mes choix dans le sens de ce que je veux vraiment. Je prends soin de moi en faisant en sorte de m’ouvrir à l’énergie vitale aussi souvent que possible, grâce à la Présence au hara tel que j’en ai fait l’expérience durant cet exercice.*

## **1.12. Guérison consciente (25:07)**

Cet exercice vous apprend à vous placer dans un état d’ouverture dans lequel vous pouvez mobiliser l’énergie d’amour, ce souffle vital qui est la force de guérison et d’harmonisation la plus puissante qui soit. Vous êtes ensuite guidé-e pour orienter, par la concentration, cette énergie de guérison sur une partie de votre corps qui est en déséquilibre.



### **Présentation du thème et instructions**

En principe, si l’on s’intéresse à la guérison et à des techniques qui permettent de l’obtenir, c’est que nous faisons l’expérience de la maladie, de divers troubles ou d’une souffrance psychologique dont nous souhaiterions pouvoir nous libérer, ou alors parce que l’on se soucie de l’état d’une personne qui nous est chère et qui n’est pas en bonne santé. Dans un cas comme dans l’autre, nous avons à cœur de rétablir joie, harmonie et santé là où il y a mal-être, désordre et chaos.

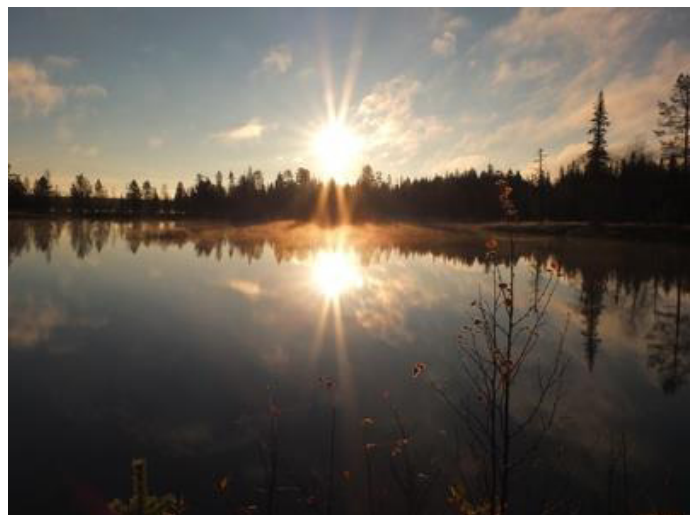
### **Qu’est-ce que la guérison ?**

Nous pourrions définir la guérison comme le processus de retour à la santé, à l'équilibre et donc à l'état naturel de l'être humain, celui qui, dans un monde idéal, devrait être le sien en toutes circonstances.

Ce processus de régénération est l'oeuvre d'une intelligence suprême, dont la vocation est de le produire à chaque instant. Cette intelligence est celle de l'âme vivante ou, ce qui revient au même, de l'énergie vitale. Tout ce qu'il importe de faire à notre niveau est d'offrir les meilleures conditions à cette intelligence lui permettant de réaliser son oeuvre de guérison, principalement en évitant de lui faire barrage en l'exposant à des nuisances. Il y aurait beaucoup à dire sur les possibles facteurs de nuisance qui empêchent l'énergie vitale d'oeuvrer pour la guérison. Contentons-nous simplement de dire que l'identification aux schémas de fonctionnement de l'ego, constitue le facteur de nuisance principal, dans la mesure où ils génèrent un stress chronique qui produit des crispations musculaires, des déchets métaboliques ainsi qu'une respiration à l'amplitude réduite, qui seront autant d'influences négatives déviant et entravant l'action curative de l'énergie vitale.

### **Le symbolisme de la source de la lumière et de son reflet**

Pour symboliser l'état de pleine santé, nous pouvons une fois de plus utiliser l'image traditionnelle du Soleil et de son reflet dans un plan d'eau. La santé est un état de perfection, d'équilibre, qui se manifeste par la circulation libre de l'énergie vitale à l'intérieur du corps. Cette perfection du « vivant » est représentée par le reflet du



Soleil à la surface d'un plan d'eau, parfaitement identique au Soleil lui-même. Pour que le reflet soit à l'image parfaite de sa source, il faut que la surface du plan d'eau soit absolument plane, et que l'atmosphère soit entièrement dégagée. Tout obstacle qui s'interpose entre le reflet et la source de sa lumière, diminue son intensité, et peut carrément le faire disparaître complètement. De même, si la surface du plan d'eau est agitée, le reflet ne sera pas parfaitement à l'image du Soleil.



Ce symbolisme permet d'expliquer ce qui se passe à l'intérieur de soi. Le plan d'eau correspond à notre corps. La lumière du Soleil projetée en direction du plan d'eau représente à la fois notre pure conscience focalisée sur le corps, ainsi que le souffle fluide et profond de notre respiration. Le reflet de la lumière sur le plan d'eau, est une image de l'énergie vitale circulant à travers notre corps. Lorsque la conscience s'identifie à des schémas égotiques, la respiration est automatiquement entravée, et le corps ne peut donc être pénétré par le souffle. Cette identification à l'égo constitue alors un obstacle qui empêche la lumière de l'esprit de se refléter parfaitement dans le corps. Privé de la lumière harmonisatrice de la conscience, le corps ne peut produire un reflet parfait de cette lumière, sous la forme de l'énergie vitale en libre circulation. Cette énergie vitale étant entravée, le corps s'encrasse et le déséquilibre survient.

Nous comprenons alors que pour permettre à l'énergie vitale de circuler librement, il convient de produire un reflet parfait de la lumière de l'esprit dans le corps, soit par une absence d'obstacle (schémas de pensées) ainsi que par une absence d'agitation dans le corps (crispations musculaires). Ce résultat peut être obtenu très facilement en accordant une totale attention au corps (lumière projetée sur le plan d'eau, sans obstacle) tout en le plaçant dans un état de relaxation profonde (surface plane du plan d'eau). Ainsi, la Lumière spirituelle (conscience pure focalisée) peut se refléter parfaitement dans le corps. En conséquence, la respiration se fluidifie et le « souffle » pénétrant le corps y produit l'éveil de l'énergie vitale, à savoir sa libre circulation, condition nécessaire au déploiement de sa puissance de guérison.

## **L'amour inconditionnel de la souffrance**

Si étrange que puisse paraître cette expression, l'amour inconditionnel de la souffrance et de la maladie est la condition à leur libération, et donc à la guérison. Toute volonté de se débarrasser de la maladie équivaut à un refus, à un rejet, donc à un désamour qui ferme la porte à la Lumière spirituelle. Celle-ci étant occultée par refus, elle ne peut atteindre le corps pour y mettre en mouvement le potentiel vital de guérison. Il faut comprendre par là que la focalisation de la Lumière spirituelle sur le corps se produit par un simple regard sur ce dernier, un regard bienveillant, aimant, dans l'absence de toute autre volonté que celle d'aimer tout ce qui s'y manifeste, tel que cela est, sans attente. Le « vivant » qui se

manifeste dans le corps peut être la maladie, la souffrance, et « cela » est écouté, considéré, éprouvé, avec une totale attention synonyme d'amour inconditionnel. Ce regard est celui d'un parent bienveillant, empathique et compatissant posé sur l'enfant triste, malheureux, désespéré. Sentant sur lui la chaleur de cet amour, l'enfant retrouve son élan, son enthousiasme, sa joie de vivre.

Cette acceptation inconditionnelle de la souffrance est l'expérience que vous êtes invité-e à vivre avec cette méditation guidée, dont le titre « guérison consciente », signifie que vous vous placez consciemment dans ce positionnement intérieur qui favorise le déploiement de l'énergie vitale là où le corps en a le plus besoin, c'est-à-dire là où se trouvent les déséquilibres, la maladie, les symptômes, ou même la souffrance émotionnelle, puisque celle-ci est bien évidemment aussi localisée dans le corps (l'émotion n'est rien d'autre qu'une sensation corporelle). Lorsque la conscience pure est focalisée sur le corps détendu, celui-ci en reflète parfaitement la lumière harmonisatrice, et le processus de guérison s'enclenche.

Cette « guérison consciente » est un processus merveilleux qui est extraordinaire à vivre, car il nous permet de réaliser le fabuleux pouvoir de guérison qui est en nous, et que nous pouvons déployer en nous plaçant simplement dans le bon positionnement intérieur.

## **Déroulement de l'exercice méditatif**

Durant la première phase de l'exercice, nous « éclaircissons le ciel » et « lisons la surface du plan d'eau » : nous ramenons la conscience sur l'instant présent, par la concentration sur les sensations que nous procure la détente des différentes parties du corps. En d'autres termes, nous nous recentrons, nous unissons l'esprit au corps, la source de la lumière au plan d'eau.

Deuxièmement, nous alignons notre esprit sur la Volonté suprême de la Lumière spirituelle, qui est l'intention d'apporter l'amour dont le corps a besoin pour être en parfait équilibre, en parfaite santé. Nous nous alignons sur la vibration divine qui rend possible la guérison.

Troisièmement, nous focalisons cette intention en accordant notre attention totale à la partie du corps qui a besoin de cet amour

inconditionnel pour retrouver l'équilibre. Nous fusionnons avec elle, la ressentons intensément, dans la pleine conscience, tout en intensifiant toujours davantage la relaxation de cette partie du corps.

Quatrièmement, nous faisons respirer cette partie du corps, comme si chacune de ses cellules avait la faculté d'inspirer et d'expirer le « souffle vital » contenu dans l'atmosphère. À ce stade-là, nous rendons le reflet de la source de la lumière aussi parfait que possible. Sans cette capacité à redevenir « entier », aucune guérison véritable n'est possible. Nous avons réuni les conditions optimales pour le déploiement libre de la force de guérison contenue dans le corps.

Enfin, cinquièmement, nous accompagnons avec attention les sensations que nous procure le processus de guérison. Ces sensations ne seront pas forcément toujours des plus agréables, mais nous les observons telles qu'elles sont, toujours avec ce regard bienveillant, aimant. Souvenons-nous alors de l'image du parent et du petit enfant, lui tenant la main, lui offrant son écoute, son réconfort et son soutien dans la traversée de ses difficultés existentielles.

## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position confortable, et je ferme les yeux. Avant de commencer la phase de relaxation, je choisis une partie du corps à laquelle je souhaite insuffler la guérison. Cela peut être un organe, un muscle, un os, une glande, un membre ou le système nerveux, par exemple. Pour me placer dans les conditions propices à l'ouverture aux énergies de guérison, aux énergies d'amour, je vais commencer par détendre intégralement mon corps. Durant cette première phase, il est important que je ressente avec concentration les effets du relâchement de chaque zone de mon corps. Pour commencer, je relâche et je ressens la zone de mon front. Il devient lisse, calme, comme la surface d'un lac paisible. Je relâche et je ressens le contour de mes yeux, mes mâchoires, ma bouche, ma langue, mes lèvres, et mon menton. Je ressens la détente dans tout mon visage. Puis, je relâche et je ressens la zone de ma nuque et de l'arrière de mon crâne. Puis, ma gorge, mes épaules et mes deux bras, jusqu'au bout des doigts. Maintenant, mon thorax, mon ventre, mon dos, mon bassin et mes deux jambes, jusqu'au bout des pieds. Tout mon corps est détendu, et je ressens les effets agréables de cette détente.*

*Ma respiration redevient entièrement naturelle, harmonisante. Je l'observe suivre son cours librement, sans chercher à la modifier. Si des pensées captivent à nouveau mon attention, j'en prends conscience avec détachement, sans me juger, et je reviens au ressenti de mon corps. Je relâche les muscles qui auraient pu se contracter inconsciemment sous l'effet de mes pensées. Puis, à nouveau, j'observe le flux et le reflux de ma respiration, sans intervenir, depuis le nez jusque dans le bas-ventre. Maintenant, je recentre mon attention sur mes narines, à l'endroit précis où l'air entre et sort de mon corps. Je ressens avec concentration les sensations que me procure le passage de l'air à cet endroit. Je reste bien concentré-e sur les sensations du va-et-vient de l'air dans mes narines. Je respire « avec » cette partie de mon corps. Plus je ressens, plus mon mental et mes émotions s'apaisent. Je m'ancre dans un état de présence détendue, vigilante, consciente. Ma respiration devient de plus en plus naturelle, profonde, harmonisante. Maintenant, je vais descendre dans mon corps, dans mon bas-ventre, dans mon hara. Là aussi, j'observe attentivement les sensations que me procurent les mouvements de ma respiration. Je ressens mon bas-ventre, qui bouge au rythme de la respiration, comme des vagues à la surface d'un océan paisible. Tout en ressentant mon hara, j'en relâche au maximum toute la zone, afin que ma respiration puisse devenir encore plus profonde. Durant quelques instants encore, je reste bien présent-e aux mouvements de la respiration, dans mon hara.*

*Puis, maintenant, je localise précisément la zone du corps qui a besoin de guérison. Si cela m'est possible et confortable, je peux placer mes mains sur cette zone. Pour initier le processus de guérison consciente, j'émets l'intention que cette partie de mon corps soit intégralement guérie, harmonisée, libérée de toutes pollutions, de tout déséquilibre. Je demande à l'Intelligence suprême de l'amour de se refléter dans cette partie de mon corps, dans l'intégralité de ses dimensions, afin de la guérir, de la réharmoniser, de la restructurer, de façon parfaite, selon l'Ordre naturel des choses. Et maintenant, dans le lâcher-prise et la foi en l'énergie d'amour, je concentre mon attention sur cette partie de mon corps. Je l'observe dans les moindres détails. Y a-t-il des tensions ? S'il y en a, je les relâche, au maximum. Cette zone est-elle plutôt chaude ou plutôt froide ? Y a-t-il des picotements ? Y a-t-il des spasmes, ou des douleurs ? Je ressens tous ces phénomènes, sans les analyser, sans les étiqueter, juste en ressentir la vibration. En ressentant cette zone, je la place au*

*centre de mon attention, au centre de ma Conscience. Je l'enveloppe, je l'embrasse de toute ma Présence. Au fur et à mesure que je ressens cette zone, mes perceptions s'affinent, et de nouvelles sensations peuvent apparaître. Si c'est le cas, je me contente de les accueillir, en les ressentant. Pour favoriser le processus de guérison, j'accentue le relâchement musculaire de la zone, davantage encore. Ressentir les sensations et augmenter le relâchement, c'est tout ce qu'il y a à faire.*

*Puis, maintenant, je vais apporter encore un peu plus de souffle vital à cette zone de mon corps. Pour cela, je vais lui associer ma respiration. Je respire « avec » cette zone. Je ressens le souffle de la respiration imprégner toute cette zone, à chaque inspiration et à chaque expiration. C'est toute la zone qui respire, et je respire avec elle, en conscience. S'il y a des parties du corps qui sont encore nouées, tendues, je les ressens et je les relâche, tout simplement. Puis, je reviens au ressenti de la zone. Je reste dans la présence à ses énergies, dans le calme intérieur. Je prends maintenant conscience que cette zone est au centre de mon attention ; je suis le champ infini de Conscience qui l'embrasse, qui l'imprègne intégralement, comme si elle était bercée, portée par ma Conscience. Je prends conscience de cette Pure conscience que je suis, qui illumine cette zone de toute sa Présence.*

*L'énergie d'amour est à l'œuvre dans tout mon Être ; je l'observe, sous la forme d'un sentiment de paix, de bien-être, de joie, ou peut-être simplement par de fortes vibrations ou une douce chaleur agréable ? Quelle que soit la manifestation que j'observe, il s'agit d'un effet procuré par le souffle de vie dans tout mon corps. J'observe cette sensation, durant quelques instants. Cette sensation que je viens d'identifier et qui imprègne tout mon Être, je vais maintenant l'associer à la zone à guérir. Je vais ressentir en même temps cette sensation agréable ainsi que la partie du corps à aimer. Je reste ainsi, bien concentré-e sur la superposition des deux ressentis, durant quelques instants. Je continue d'associer la sensation agréable de l'énergie d'amour à la partie du corps à guérir.*

*La guidance audio se termine maintenant, mais je peux poursuivre le processus de guérison consciente, aussi longtemps que j'en ressens la nécessité.*

### 1.13. Lâcher prise (21:29)

Le lâcher-prise est la porte ouverte à l'énergie d'amour, cette force de vie qui transforme le regard que vous posez sur la situation problématique et sur les difficultés que vous rencontrez, et qui vous permet ainsi d'entrer plus facilement dans l'acceptation, la tolérance, le non-jugement et le pardon.



#### Présentation du thème et instructions

Comme tout va de plus en plus vite dans le monde extérieur, avec des sources de stimulations toujours plus nombreuses, la tendance à se laisser déporter hors de soi-même est de plus en plus forte. Notre attention étant maintenue en périphérie de nous-mêmes, nous perdons de vue la chose la plus essentielle qui soit : notre réalité intérieure. Vécue hors de nous-mêmes, notre existence se désacralise. Elle devient superficielle et en notre cœur, notre âme se meurt, sous le poids des réflexes conditionnés qui nous font réagir comme des robots préprogrammés, prisonniers de schémas de pensées qui imposent un voile d'occultation sur la réalité du vivant. Nos réactions conditionnées nous maintiennent dans la dimension mentale. Que la cause du problème soit observée à l'extérieur ou en nous-mêmes, nous restons dans l'interprétation et dans l'analyse. Nous jugeons, blâmons, culpabilisons, accusons, rejetons, condamnons et pendant ce temps, la vérité du vivant est passée sous silence, réprimée, refoulée derrière ce voile mental auquel nous nous identifions machinalement.

Face à cette tendance qui nous enfonce dans l'ignorance et dans l'inconscience, il est vital de faire machine arrière. Il en va non seulement de notre santé physique et psychique, mais également de la survie de notre belle planète et des espèces qu'elle porte, car nous créons collectivement notre réalité à partir de notre tonalité intérieure. Si nous



nous laissons vivre dans le déséquilibre et la disharmonie, comment pouvons-nous créer de l'équilibre et de l'harmonie à l'extérieur ? Tout prend racine à l'intérieur de soi. La transformation passe donc par une révolution individuelle en premier lieu, et chacun entre nous est pleinement responsable de la tonalité intérieure qu'il décide d'émettre à chaque instant, par son état d'esprit.

## **L'impérieuse nécessité du lâcher-prise**

C'est ici que le lâcher-prise entre en ligne de compte. Prenons un exemple concret. Nous sommes confrontés au comportement d'une personne qui nous exaspère par son manque de respect. Immédiatement, nous réagissons selon nos conditionnements : nous jugeons cette personne et sommes en colère. À partir de cet état d'esprit, nous nous laissons déporter vers cette personne et concentrons toute notre attention sur elle. Nous lui faisons clairement comprendre qu'elle est la cause de notre réaction et qu'elle doit changer de comportement pour éviter que l'on doive subir l'état émotionnel dont elle a été le déclencheur. En plus de cela, nous lui faisons comprendre que c'est une mauvaise personne et la faisons culpabiliser. Nous dépensons beaucoup d'énergie pour nous faire comprendre et pour essayer de changer la réalité extérieure, dans l'espoir que nous puissions enfin vivre en paix. En agissant de la sorte, nous nous empêchons d'accorder notre attention à ce qui se passe dans notre réalité intérieure. Celle-ci passe au second plan, complètement ignorée puisque nous dévions l'attention à l'extérieur. Pour que nous puissions vivre en paix, il faudrait que le monde extérieur ne nous expose plus jamais à un tel comportement. Il faudrait que tout se passe conformément à notre volonté et à nos besoins. Comme cela n'est évidemment pas possible, nous nous condamnons à revivre tôt ou tard pareille réaction.

Si nous voulons cesser de conférer au monde extérieur le pouvoir de nous faire réagir comme une vulgaire marionnette dont les ficelles sont tirées par nos conditionnements, il convient premièrement de changer d'angle de vue, en faisant passer l'attention de la périphérie vers le centre. En d'autres termes, au lieu de focaliser notre attention sur la problématique extérieure qui a déclenché l'état d'âme désagréable que nous ne souhaitons pas vivre, nous accordons toute notre attention à cette réaction, en laissant temporairement de côté la problématique extérieure. Au lieu de réagir à partir de notre état émotionnel désagréable, nous lui consacrons toute notre attention. De cette manière, nous lâchons prise

par rapport au monde extérieur. Nous nous occupons du cœur du problème, qui est notre réaction conditionnée. Si nous refusons de lâcher prise, non seulement nous nous empêchons de libérer ce conditionnement, en nous condamnant à le revivre encore et encore (en le renforçant à chaque fois davantage...), mais nous risquons également d'aggraver la situation à l'extérieur, avec toutes les conséquences fâcheuses que cela peut impliquer, tant pour notre vie que celle des autres.

Au travers de cet exemple, nous comprenons que le lâcher-prise est d'une simplicité enfantine. Quoi de plus simple en effet que de concentrer son attention à l'intérieur du corps pour ressentir ce qui s'y passe ? Toutefois, si c'est si simple, alors pourquoi avons-nous tant de difficulté à vivre le lâcher-prise en pratique ? Cette difficulté provient de la puissance d'illusionnement de nos conditionnements, qui parviennent à nous sortir de nous-mêmes avec d'autant plus de facilité qu'ils ont été souvent utilisés par le passé, et qu'ils sont associés à de profondes blessures psychiques. Il suffit alors qu'un stimulus extérieur entre en résonance avec l'une de ces blessures pour que le mécanisme de défense, autrement dit le réflexe conditionné, se déclenche. À défaut de vigilance, nous nous laissons alors « hypnotiser » par ce conditionnement, qui nous déconnecte de notre réalité intérieure. Même si nous sommes conscients de notre état émotionnel et que nous en ressentons l'inconfort, nous restons captivés par l'élément déclencheur et par le moyen de défendre notre ego. En conséquence de cette réaction, nous ne sommes pas totalement présents à notre réalité intérieure. Nous « manquons la cible ».

Il n'est toutefois pas nécessaire d'être confronté à un stimulus extérieur pour être emporté par nos schémas conditionnés. En l'absence de tout problème extérieur, nous pouvons créer mentalement les stimuli négatifs qui vont déclencher la réaction. Le subconscient ne faisant pas la différence entre un stimulus créé mentalement et un stimulus provenant de la réalité extérieure, la réaction sera la même dans les deux cas. Nous pouvons par exemple nous remémorer un incident passé ou nous faire du souci par rapport au futur. Cette identification mentale nous place dans un état de stress (peur), de culpabilité, de tristesse ou de colère, et en conséquence des sensations désagréables vécues dans le corps. En réaction à ces sensations, le réflexe conditionné s'enclenche et nous passons en mode « pilotage automatique ». Dans ces cas-là, il n'est pas rare que nous soyons tentés par la recherche de stimulations sensorielles



pour étouffer le mal-être en arrière-plan. Notre attention est alors captivée par cette recherche et là aussi, nous perdons de vue notre réalité intérieure. Nous retrouvons ici tous les comportements névrotiques, les obsessions et les dépendances.

## **Comment lâcher prise concrètement ?**

Au travers des deux exemples utilisés ci-dessus, nous comprenons que notre réaction n'est en fin de compte qu'un réflexe conditionné mis en place pour étouffer un état émotionnel désagréable. En effet, il y a clairement un lien de causalité entre l'état émotionnel et la réaction conditionnée dont nous sommes l'esclave. Or, si l'on parvient à supprimer la cause, l'effet s'annule de lui-même. Autrement dit, il est possible d'inhiber le réflexe conditionné en pacifiant l'état émotionnel qui en est la cause. C'est là précisément le but du lâcher-prise : éviter la réaction conditionnée pour être libre d'agir avec sagesse, conformément à nos aspirations profondes. Qu'on ne s'y trompe pas, un effort et une volonté sont nécessaires pour vivre le lâcher-prise. En effet, sans effort ni volonté, on se laisse tout simplement emporter par la réaction conditionnée, la soumission totale à cette force destructrice. Toutefois, l'effort et la volonté dont il s'agit ne se situent pas au niveau mental. En effet, le lâcher-prise n'a rien à voir avec le fait de s'auto-persuader à l'aide de « positivations » apprises par cœur, avec la récitation de mantras ou avec l'invocation de puissances supérieures. Le lâcher-prise n'est en rien un processus mental !

La volonté de lâcher prise et l'effort qui permet de le vivre, se situent dans un simple changement de regard. Comme nous l'avons dit plus haut, c'est un changement d'angle de vue, par lequel nous nous désidentifions mentalement de la réaction conditionnée, en recentrant toute notre attention sur les sensations qui en sont le reflet dans le corps. Il n'y a rien à faire extérieurement, car tout se joue à l'intérieur de soi-même. Il s'agit d'un effort non-forcé, ou d'une action non-agissante, au sens où l'entendent les taoïstes. Nous pourrions parler d'une « action de présence » également. Pour utiliser une expression désormais très à la mode, c'est une « pleine conscience » focalisée sur les vibrations qui traduisent corporellement le conditionnement qui a été réactualisé par le stimulus créé mentalement ou issu de la réalité extérieure. En termes religieux, on parlerait de repentance, de conversion ou même de soumission à la Volonté divine. En termes alchimiques, on parlerait de

« rectification ». En termes mystiques, on parlerait de contemplation du vivant dans toute sa nudité, dans toute sa vérité. En développement personnel, on parlerait de « maîtrise de soi ». Toutes ces expressions sont synonymes : elles traduisent cette capacité à aligner l'esprit individuel sur la réalité de l'ici et maintenant, en le désenchaînant des fausses identifications qui le font réagir sur la base d'influences que nous pourrions qualifier de « diaboliques », au sens étymologique de l'expression, dans la mesure où elles se « jettent au travers » de l'esprit et du vivant, et en rompent l'unité, l'équilibre, et donc l'harmonie. Ce sont ces influences conditionnées, formées de fausses croyances et d'impulsions magnétiques d'attraction et de répulsion, qui nous font « manquer la cible », c'est-à-dire commettre le péché.

En ce sens, l'acte de lâcher prise, tout intérieur, est un réaligement sur la Volonté divine, par lequel nous revenons sur le droit chemin, celui du juste milieu. Renoncer à la tentation est un véritable sevrage de nos mauvais penchants qui, bien que difficile à cause de leur force d'inertie, n'est jamais impossible, comme nous l'assure Saint Paul dans sa première épître aux Corinthiens, chapitre 10, verset 13 : *« Aucune tentation ne vous est survenue qui n'ait été humaine, et Dieu, qui est fidèle, ne permettra pas que vous soyez tentés au delà de vos forces. »*

Pour que le lâcher-prise puisse porter ses fruits, c'est-à-dire nous libérer de nos réactions conditionnées, il convient donc d'accueillir inconditionnellement les sensations corporelles que ces réactions sont sensées anesthésier, étouffer, occulter. Cela implique d'accorder à ces sensations une attention neutre, équanime, c'est-à-dire dépourvue de toute pensée. La neutralité dont il s'agit n'est toutefois ni insipide ni froide. C'est une douce lumière qui apporte chaleur et réconfort. C'est cette faculté de l'esprit qui aime inconditionnellement « ce qui est », quelle que soit sa nature, qui est dès lors acceptée sans volonté qu'elle soit différente de ce qu'elle est. C'est l'image symbolique du rayon du soleil qui projette sa lumière tant sur le Saint que sur le criminel. La lumière ne fait aucune discrimination entre les deux. Il en va de même pour nos états intérieurs désagréables, qui sont accueillis, écoutés, aimés de la même manière que les états agréables. Ce rayon solaire passe à travers notre esprit lorsque nous nous abandonnons à la réalité de nos états d'âme. Il s'agit d'une véritable ouverture par laquelle la Lumière spirituelle peut descendre en nous et éclairer le vivant. Si ce dernier est en souffrance, dans l'ombre, alors cette ouverture lui apportera la lumière

qui lui fait défaut, et en la réfléchissant, il redeviendra lui-même lumineux. Telle est la transmutation alchimique que le lâcher-prise véritable nous permet de réaliser en nous-mêmes.

Voici quelques points importants à considérer pour réaliser le lâcher-prise dans les meilleures conditions :

- Une fois réactivé émotionnellement, il convient de se retirer dans un endroit calme afin de se soustraire de l'exposition aux stimuli déclencheurs. Si ces derniers proviennent d'une ou plusieurs personnes, il peut être utile de leur expliquer brièvement, et sans justification, que nous avons besoin de nous isoler quelques instants pour retrouver l'équilibre, à partir duquel nous pourrions ensuite revenir vers elles pour poursuivre la communication sur de meilleures bases.
- Pendant l'acte intérieur du lâcher-prise, il convient de ne plus penser du tout à la situation problématique, afin de pouvoir se concentrer pleinement sur les sensations. La transmutation alchimique de ces dernières ne peut avoir lieu qu'à condition que nous leur accordions une pleine conscience, sans aucune autre volonté que de les aimer telles qu'elles sont. Cela implique également de ne rien visualiser et de ne rien réciter mentalement (ni lumière, ni mantras, ni prière, etc.). Le mental n'est d'aucune utilité pour le lâcher-prise. Toutefois, si cela aide, certaines expressions peuvent accompagner l'accueil bienveillant des sensations. Par exemple : « soyez bénies », « soyez aimées », « soyez pardonnées ». Les expressions de la méthode Ho'oponopono peuvent également être utilisées, pour autant qu'elles ne soient pas prononcées dans l'espoir que les sensations disparaissent. En effet, cet espoir équivaldrait à un désir d'échapper à la souffrance, donc à un refus de celle-ci. Or, pour que la transmutation soit possible, le lâcher-prise doit être inconditionnel. Il doit être bien clair que les expressions utilisées ne doivent pas se substituer au ressenti des sensations, mais bien l'accompagner.
- Les sensations ne doivent pas être orientées par l'esprit. Celui-ci se contente de les accompagner dans leur mouvement à l'intérieur du corps. Le vivant possède sa propre intelligence, et il sait exactement comment vivre sa transmutation du moment où l'esprit se contente d'être « activement passif », par son observation bienveillante.
- Lorsque les sensations ne sont pas clairement localisables dans le corps, cela ne veut toutefois pas dire qu'il n'y en a pas, car toute

pensée, sans exception, se reflète dans le corps sous la forme de certains phénomènes vibratoires, sensoriels. La sensation se manifestera peut-être sous la forme d'une impression de « flou », d'être dans un brouillard. Le cas échéant, c'est cette impression qu'il convient de ressentir avec équanimité.

- L'accompagnement des sensations jusqu'à leur complète transmutation peut prendre plusieurs minutes, et la rapidité de cette transmutation dépendra bien évidemment de la capacité à maintenir sur elles une attention pure. Cela dit, ce n'est pas une course contre la montre, évidemment. Nous prenons le temps qu'il faut, en considérant que dans l'état de pleine conscience, la notion de temps s'efface devant l'Éternel présent sur lequel nous nous alignons. Ensuite, lorsque nous nous sentons en paix, nous pouvons estimer que le processus de transmutation est arrivé à son terme. Pour en être bien certains, nous pouvons faire un test en repensant à la situation. Si nous sommes de nouveau réactivés, cela signifie que la transmutation n'a pas été totale, et il convient alors de recommencer le processus du lâcher-prise.
- Le lâcher-prise est un acte de foi. Pour être en mesure de le vivre dans les meilleures conditions, il faut non seulement avoir une totale confiance en les capacités de transmutation du vivant, mais aussi, et surtout, une grande détermination à vivre spirituellement, avec toute l'humilité que cela présuppose également (aussi dans le fait de s'autoriser à s'aimer, à être doux et patient avec soi-même, à se sentir digne de se donner, etc.). Le lâcher-prise ne peut être vécu sans le renoncement au désir très fort de ne pas perdre la face devant l'autre, ce qui est généralement très mal vu par notre ego, qui déteste l'idée de donner à l'autre l'impression qu'il a pris l'ascendant psychologique sur soi-même. Mais comme le dit l'expression populaire, à juste titre : « c'est toujours le plus intelligent qui cède en premier ! ». L'intelligence dont il est question ici, est celle du cœur, bien évidemment.

Lâcher prise dans les conditions qui sont présentées dans cet article, n'est pas chose facile, car nous n'avons pas été habitués à nous placer dans ce positionnement intérieur qui est la pleine conscience accordant, avec bienveillance, sa lumière au vivant. Dès notre plus jeune âge, nous avons au contraire été formatés pour réagir en ayant recours à tout un arsenal de stratégies de communication qui, comme nous l'avons expliqué, nous maintiennent dans le mental et nous déconnectent par conséquent du

vivant. Il convient donc d'entraîner cette capacité à lâcher prise en revenant aussi souvent que possible au ressenti des sensations dans le corps. Il s'agit bien d'un réapprentissage, oui, car cela était tout naturel pour nous dans notre prime enfance. Cet entraînement est long et laborieux, car nombreuses sont les résistances intérieures qui tentent de nous dévier de cet axe lumineux sur lequel nous sommes alignés lorsque nous accordons notre présence bienveillante à ce qui se passe dans notre réalité intérieure. L'important n'est toutefois pas de réussir le lâcher-prise à la perfection, mais de faire de notre mieux pour le vivre le plus parfaitement possible, en nous relevant courageusement à chaque fois que nous chutons. La détermination et la constance dans l'effort sont ici absolument nécessaires si nous souhaitons pouvoir recouvrer la capacité de lâcher prise qui fut la nôtre dans les premières années de notre vie.

Pour conclure cet article, il importe encore de préciser que lâcher prise ne veut pas dire que nous nous défaussons et que nous devenons passifs face aux injustices du monde extérieur. Cela ne signifie pas non plus que nous renonçons à faire valoir nos opinions et à satisfaire nos besoins fondamentaux, ou que nous nous laissons marcher sur les pieds. Absolument pas ! Le lâcher-prise nous permet de nous libérer des schémas conditionnés qui nous empêchent d'agir en étant alignés sur l'élan de vie de notre âme. Après avoir vécu le lâcher-prise, nous pouvons sentir cet élan de l'âme régénérée, qui se manifeste par l'impulsion de résoudre les problèmes à partir d'un autre état d'esprit, et non plus du réflexe conditionné de l'ego dysfonctionnel. Et c'est cela qui fait toute la différence : après avoir lâché prise, nous agissons là où auparavant nous réagissions. Il est facile de comprendre que la nature des conséquences de nos actions, qu'il s'agisse de pensées, de paroles ou de gestes, dépend de la nature de notre état d'esprit. Plus nous sommes en harmonie et en équilibre à l'intérieur, plus les conséquences de nos actions sont harmonieuses et équilibrées. C'est en cela que réside notre pouvoir sur la réalité extérieure.

Le monde des causes est à l'intérieur, et celui des conséquences est à l'extérieur. N'invertissons pas les choses en laissant le monde extérieur influencer notre réalité intérieure. Ne transférons pas notre pouvoir au monde extérieur. Le lâcher-prise est la clé qui ouvre la porte à l'expression du pouvoir créateur de notre âme.

Source de cet article sur [www.aucoeurdupresent.net](http://www.aucoeurdupresent.net)

## Remarques au sujet de l'exercice méditatif

Le but de l'exercice méditatif qui vous est proposé sur cette page, est de vous permettre d'intégrer l'art du lâcher-prise tout en travaillant sur une situation concrète qui vous a fait réagir selon certains conditionnements réflexes dont vous aimeriez pouvoir vous libérer. Votre



capacité à renoncer à ces conditionnements réflexes, donc à vivre le lâcher-prise, dépend grandement de votre marge intérieure au moment où vous êtes réactivé-e. Si vous l'êtes alors que vous avez déjà les « nerfs à vif », que vous êtes à « fleur de peau », il est clair qu'il vous sera d'autant plus difficile de rester maître de vous-même. C'est la raison pour laquelle le début de l'exercice vous aide à remobiliser votre marge intérieure, avant de revivre mentalement la situation problématique sur laquelle vous souhaitez travailler. Pour mobiliser votre marge intérieure de manière rapide et efficace, il n'y a rien de tel que la présence au *hara*, ce centre vital situé dans le bas-ventre. Après avoir accordé votre totale attention à cette zone de votre corps, pendant quelques minutes, vous constaterez la différence : vous vous sentirez plus ancré-e, plus en confiance, plus fort-e, plus équilibré-e. Compte tenu de cela, pratiquer la présence au *hara*, dans votre vie de tous les jours, améliorera considérablement votre faculté de lâcher prise.

Pour réaliser l'exercice méditatif dans les meilleures conditions possibles, lisez préalablement son contenu et choisissez à l'avance la situation sur laquelle vous souhaitez travailler. Si, à la fin de l'exercice, il vous semble que vous n'êtes toujours pas en paix avec cette situation, recommencez à nouveau le processus de lâcher-prise. Le but de l'exercice est d'intégrer l'art du lâcher-prise pour être capable de le vivre de manière autonome, en toutes circonstances.

## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position confortable. Je ferme les yeux, afin de mieux ressentir ce qui se passe dans le corps. Je renonce temporairement à penser au monde extérieur et aux difficultés qui lui sont liées. J'y reviendrai un peu plus tard dans l'exercice. Pour l'instant, je concentre toute mon attention au corps et aux énergies qui l'animent. Je relâche le corps de la tête aux pieds, globalement, tout en ressentant les effets agréables de ce relâchement. Je lâche le mental, et j'entre dans la pleine conscience. Pendant quelques instants, je ressens le champ d'énergie de tout le corps.*

*À partir de maintenant, je vais passer en revue chaque partie du corps, et leur apporter un plus grand relâchement. Cela va me permettre de m'ancrer encore davantage dans la présence. À chaque étape qui va suivre, je veille à bien ressentir les effets du relâchement. Je commence par le front. Je relâche et je ressens cette zone. Le front devient lisse, calme, comme la surface d'un lac paisible. Je relâche et je ressens le contour des yeux, les mâchoires, la bouche, la langue, les lèvres, le menton. Je ressens la détente qui s'imprègne dans tout le visage. Maintenant, je relâche et je ressens la zone de la nuque et de l'arrière du crâne. Puis, la gorge, les épaules et les deux bras, jusqu'au bout des doigts. Plus je ressens les effets du relâchement, plus je m'enracine dans l'état de lâcher-prise. Le thorax maintenant, le ventre, le dos, le bassin, et les deux jambes, jusqu'au bout des pieds. Tout le corps est détendu, et je ressens les effets agréables de cette détente globale. La respiration est naturelle, harmonieuse. Son rythme s'adapte parfaitement aux besoins de la physiologie du corps. J'en observe le mouvement de flux et de reflux, sans le modifier. Si des pensées refont surface et dévient mon attention hors du ressenti, j'en prends conscience avec détachement et je reviens au ressenti. Je relâche les muscles qui auraient pu se contracter inconsciemment sous l'effet de mes pensées. Puis, à nouveau, j'observe le va-et-vient de la respiration.*

*Maintenant, je prends conscience de tout le corps, dans son entier. Je ressens son champ d'énergie. Je ressens les vibrations produites par l'énergie vitale qui anime les milliards de cellules. Je suis en unité avec le vivant. Plus je ressens, plus je m'ancre dans l'état de lâcher-prise. Je*

*reste encore quelques instants, dans la présence au vivant, depuis l'espace silencieux de la conscience bienveillante que je suis.*

*Puis, maintenant, j'accorde toute mon attention dans cette zone qu'on appelle le hara, située dans le bas-ventre, à environ trois centimètres sous le nombril. Pour m'aider à ressentir ce centre vital très important, j'y observe les sensations produites par les mouvements de la respiration. Pleinement détendu-e et solidement enraciné-e dans le hara, je me sens en équilibre, dans la confiance et la stabilité. Je suis centré-e en moi-même, dans un grand lâcher-prise. Cet abandon à l'instant présent favorise l'ouverture au souffle vital de la respiration. Je m'en laisse totalement imprégner, sur tous les plans de mon être. Je tire une grande force de ce souffle vital. Ma marge intérieure s'amplifie, et en conséquence, j'améliore ma capacité à lâcher prise.*

*À partir de cet état de force et d'équilibre intérieur, je peux repenser à la situation pour laquelle j'aimerais pouvoir lâcher prise. J'imagine que je revis cette situation. J'y repense, je la revis, je m'y projette mentalement, comme si j'y étais réellement. Je laisse librement remonter à la surface les pensées et les émotions en rapport à cette situation.*

*Puis, maintenant, je lâche prise, en ressentant, en pleine conscience, les sensations émotionnelles, dans le corps. Je ne pense plus à la situation, car toute mon attention est focalisée sur les sensations corporelles en lien avec cette situation. J'accueille, avec bienveillance, ces sensations, telles qu'elles sont. Je les laisse être, je les accompagne dans leur mouvement vers la libération, sans les orienter, sans vouloir qu'elles disparaissent. Juste être avec les sensations, dans l'écoute bienveillante de leur nature. Je laisse ces sensations vivre, évoluer, librement. Juste ressentir les sensations dans le corps, leur offrir un espace d'accueil inconditionnel. Vivre le lâcher-prise, c'est aussi simple que cela. Accueillir, ressentir, avec bienveillance, les sensations, sans aucune autre volonté que de les laisser vivre.*

*Maintenant que j'en ai fait l'expérience via cet exercice méditatif, je sais ce qu'est le lâcher-prise. J'en connais toute la simplicité et toute l'efficacité. Désormais, dès que je serai à nouveau confronté-e à une situation problématique pour moi, je saurai lâcher prise, en cessant de penser à cette situation et en recentrant simplement toute mon attention sur les sensations corporelles en lien avec elle. Cela me permettra de*



*retrouver rapidement l'état de paix et d'équilibre, à partir duquel je pourrai repenser à cette situation, avec davantage de clarté, de stabilité, de force intérieure, et de confiance en moi. Grâce au lâcher-prise, je pourrai ainsi me positionner dans le sens de ce que je veux vraiment, et agir d'une manière juste, saine et évolutive pour tous.*

*Pour terminer cet exercice, je reviens à la zone du hara, dans le bas-ventre. J'y ressens à nouveau les mouvements de va-et-vient de la respiration. Puis, j'ouvre les yeux, et je reprends contact avec le monde extérieur, en restant bien détendu-e, et en continuant de ressentir la zone du hara. Je prends conscience qu'il m'est possible de faire à la fois l'expérience de la réalité extérieure, et de rester bien enraciné-e en moi-même.*

*Pour vivre le lâcher-prise dans ma vie de tous les jours, il n'est pas nécessaire que je sois exposé-e à des situations problématiques. En effet, je peux m'y placer le plus souvent possible, en accordant mon attention à ce qui se passe dans le corps, dans la pleine conscience. S'il n'y a pas d'états émotionnels particuliers qui sollicitent mon accueil inconditionnel, je peux simplement ressentir la zone du hara. Dans cet état de présence à ce centre vital, je reste centré-e et je mobilise la force vitale dont j'ai besoin pour vivre ma vie dans les meilleures conditions. Avec la grande marge intérieure que cette présence me permet de mobiliser en moi-même, il me sera d'autant plus facile d'appréhender les aléas du quotidien, avec sagesse et maîtrise. Je prends conscience que le véritable lâcher-prise n'est pas une positivation mentale, c'est un état d'esprit, au travers duquel je m'abandonne aux sensations qui attirent mon attention, dans le corps. J'ai toujours la possibilité de vivre le lâcher-prise, quelles que soient les circonstances de la vie quotidienne.*

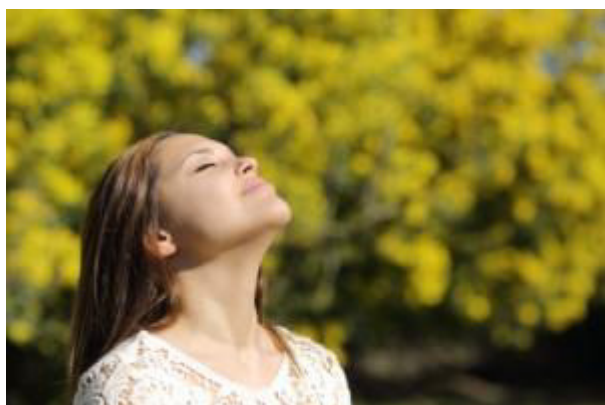
### **1.14. Respirer en conscience (16:51)**

La clé n°1 de la santé est la respiration, avant même l'alimentation ! En retrouvant une respiration naturelle et harmonieuse en toutes circonstances, par le ressenti, le relâchement et une bonne posture, vous vous laissez imprégner par l'énergie d'amour, et en tirez les plus grands bienfaits pour votre corps et votre esprit. Cet exercice vous aide à en faire l'expérience consciente.



## Présentation du thème et instructions

Tout le monde sait bien que la respiration est indispensable à la vie. Toutefois, peu de gens ont vraiment conscience de la manière dont ils respirent et de ce que cela signifie sur le plan psychique et spirituel. La respiration nous permet de vivre, c'est une évidence, mais elle nous apporte également de précieux messages au sujet de ce qui se passe en nous à chaque instant.



La respiration reflète notre rapport à la vie, à soi-même. Lorsqu'elle est superficielle, cela signifie que nous faisons une expérience superficielle de nous-mêmes, ce qui signifie que nous ne sommes pas au contact de ce qu'il se passe réellement en soi-même. Nous sommes identifiés inconsciemment à notre ego, influencés par ses schémas de fonctionnement fondés sur la peur, même s'il nous semble que tout va bien « en surface » et que nous ne sommes face à aucune menace extérieure. Ces schémas psychiques anxigènes sont liés à des énergies vitales bloquées qui saturent notre corps et rigidifient sa structure. Cet état est parfois si profondément ancré en nous que nous ne le remarquons même plus, mais il nous perturbe néanmoins en arrière-plan. Nous « baignons dedans » et avec le temps, nous avons même oublié ce qu'est notre véritable nature, et la respiration naturelle et profonde qui lui est associée. Nous ne savons plus qui nous sommes vraiment derrière tous ces voiles auxquels nous avons conféré le pouvoir de définir une identité qui nous éloigne de notre cœur, là où brille la petite flamme de notre âme.

Notre respiration est un indicateur fiable qui nous renseigne précisément sur ce qui se passe sous le seuil de la conscience, là où s'exprime constamment la réalité de cette âme vivante qui est notre véritable nature. Cette réalité intérieure traduit toujours notre degré de liberté à ÊTRE pleinement nous-mêmes. Elle est là pour nous rappeler que quelque chose ne va pas, fort heureusement. Mais encore faut-il savoir l'observer pour en tirer les enseignements et nous reconnecter à notre élan de vie, à

notre âme, pour que nous puissions à nouveau vivre la joie toute simple de « se laisser respirer », en harmonie avec l'instant présent.

Chez une personne libérée, la respiration est naturellement fluide, comme elle peut l'être chez un bébé, un petit enfant ou un animal. Sa respiration profonde témoigne de sa confiance, de sa paix et de sa joie de vivre. Cette personne est alignée sur le mouvement de la vie, en « unité » avec son âme. Elle est « bien dans sa peau », s'aime, s'accepte dans toutes ses facettes, sans pour autant vouer un culte à sa personnalité.

Une respiration superficielle, donc disharmonieuse, est toujours la manifestation physique de l'identification à certains schémas dysfonctionnels de l'ego, qui produisent des crispations inconscientes, empêchant l'âme vivante d'être pleinement respirée par le « souffle vital » (*prâna*, en sanskrit), absorbé à chaque inspiration. Ces crispations bloquent la structure psychique et physique de l'individu, et notamment sa respiration, dont l'amplitude sera réduite en conséquence. Ces crispations sont toujours la réaction du corps à une identification à des mécanismes de défense fondés sur la peur, et elles sont le plus souvent inconscientes.

Ces mécanismes de défense ont été mis en place pour éviter de revivre une blessure émotionnelle vécue dans le passé, et ils y seront liés tant et aussi longtemps que cette blessure n'aura pu être guérie. Cette blessure est en fait un aspect bloqué de l'âme vivante, à laquelle sont associées certaines croyances négatives. Par exemple, si nous avons été humiliés durant notre enfance lorsque nous avons été simplement nous-mêmes, et que cela a été vécu comme un traumatisme, il y a de fortes chances pour que nous ayons associé des croyances négatives à cette part de soi-même qui a été ainsi privée d'amour. Pour se faire aimer par le monde extérieur, nous croirons désormais qu'il nous faut éviter de montrer cette part-là, et à cette fin nous mettons en place des stratégies d'occultation, qui sont précisément ces mécanismes de défense destinés à protéger, cacher, cette blessure qui nous rend vulnérable. Nous mettons en place un voile par peur d'être à nouveau privés d'amour, peur qui se manifestera par un état de tension intérieure (car la crispation musculaire facilite la réactivité en cas de menace, soit-elle simplement psychologique pour notre ego), qui réduira notre capacité à respirer avec amplitude. Privée ainsi du souffle de la respiration, notre âme est étouffée, bloquée, réprimée derrière le voile. Privée ainsi du rythme donné par le souffle dont elle a besoin pour se déployer et révéler sa nature, sa magie, sa créativité, son

amour, etc, l'énergie vitale se fige. Ce blocage est la cause de la négativité, du mal-être, de la dépression, de la maladie, des accidents, des conflits, etc. Lorsque la force ordonnatrice et agissante qu'est le souffle de la respiration, fait défaut, le chaos s'installe.

Si un état de chaos intérieur est vécu en conséquence de cette fermeture au souffle de la respiration, c'est donc parce qu'il y a une peur de revivre la privation d'amour qui avait généré la souffrance par le passé. Dans notre psyché est inscrite la croyance qu'une part de soi-même n'est pas digne d'être aimée telle qu'elle est, et nous avons peur qu'elle soit vue à nouveau. Il est intéressant de faire remarquer que c'est précisément cette croyance de ne pas être digne de l'amour qui a pour effet de réduire l'amplitude de notre respiration. À cause de cette respiration entravée, nous nous empêchons d'être pleinement pénétrés par le « souffle vital » (*prâna*) contenu dans l'atmosphère, qui est la quintessence subtile dont notre âme a besoin pour être en équilibre, en harmonie. En nous sentant indignes d'être aimés, nous nous interdisons par conséquent de recevoir tout l'amour (en tant que ce souffle) dont nous avons besoin.

Tant que nous sommes identifiés à ces croyances négatives à notre sujet, nous faisons l'expérience d'une respiration superficielle. Notre âme continue alors d'être asphyxiée, et ne peut rayonner pleinement sa lumière... Nous nous condamnons à être « hors de nous », privilégiant le paraître et la crispation à la transparence et à la fluidité.

En vivant dans la peur d'être à nouveau privés de l'amour des autres et d'en revivre la dégradation désagréable de notre sentiment de soi, nous nous sabotons et nous faisons l'expérience du manque d'amour et de la disharmonie qui en est la conséquence, par notre état de fermeture au « souffle vital » (*prâna*).

Bien que le rôle des croyances négatives soit de nous éviter de souffrir à nouveau, il faut bien comprendre qu'elles nous nuisent plus qu'elles nous servent, car ce sont elles qui créent cette fermeture au « souffle vital », dont notre âme a justement besoin pour vivre l'état de plénitude et d'harmonie. C'est donc nous, et nous seuls, qui nous sabotons en laissant perturber par ces croyances et les crispations inutiles qu'elles induisent dans notre corps. En recherchant l'amour conditionnel du monde extérieur, nous nous empêchons d'éprouver l'amour véritable qui est vécu

lorsque notre âme peut respirer pleinement, c'est-à-dire être pleinement elle-même, dans l'acceptation inconditionnelle de sa nature.

Retrouver la fluidité de la respiration passe donc par l'ouverture à la Lumière spirituelle, et plus précisément à sa manifestation subtile qui est le « souffle vital » (*prâna*). Cette ouverture est un grand lâcher-prise, un abandon à l'instant présent, par lequel nous détournons notre attention des schémas inconscients auxquels nous nous identifions, pour nous focaliser sur le vivant qui s'exprime par des sensations dans notre corps, dans une volonté d'en accueillir la nature, telle qu'elle est. En accordant ainsi notre pleine conscience au vivant, c'est-à-dire à notre âme, nous tranchons le voile qui jusque-là l'occultait, et le « souffle vital » peut remettre en mouvement ses énergies qui étaient maintenues bloquées par l'influence nuisible des schémas inconscients de l'égo. Ainsi pénétrée par la Lumière, notre Âme peut à nouveau « respirer » profondément, et ce qui était bloqué retrouve son mouvement, l'ombre se transmute en lumière...

### **REMARQUE**

Dans cet exercice, vous êtes invité-e à faire l'expérience de cette « plongée » dans le corps, dans le ressenti des énergies qui l'animent, de manière à observer les changements que cela va provoquer sur le rythme de votre respiration. Vous pourrez ainsi prendre conscience, par l'expérience, de votre capacité à retrouver rapidement une respiration naturelle et profonde en vous libérant de l'identification inconsciente à des pensées de surface ; vous comprendrez le lien qui existe entre une respiration profonde, naturelle et harmonisante, et l'état de pleine conscience focalisée sur l'instant présent. Toutefois, dans la mesure où cet exercice vous guide dans certaines zones du corps, il ne permet pas une guérison des énergies bloquées. Comme ces dernières ne pourront être libérées, les crispations réapparaîtront quelques temps après la pratique de l'exercice. Pour que cette guérison puisse avoir lieu, il est nécessaire d'accorder l'attention aux sensations produites par les blocages d'énergie, directement, et de rester focalisé sur elles jusqu'à leur pleine et entière transmutation. Néanmoins, la pratique régulière de cet exercice renforcera votre capacité à ressentir de manière équilibrée les sensations dans votre corps, de sorte que vous puissiez vivre ce processus de transmutation dans votre quotidien, lorsque les circonstances du monde extérieur

auxquelles vous serez confronté-e feront ressurgir d'anciennes blessures. En vous détournant alors du monde extérieur (et notamment des stimuli qui les ont ravivées) pour plonger dans leurs manifestations corporelles, vous pourrez remettre en mouvement ces énergies bloquées et vous libérer de facto des crispations qui leur sont liées, améliorant ainsi l'amplitude de votre respiration.

## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position bien confortable. Pour commencer cet exercice, je porte mon attention sur ma poitrine. Je ressens toutes les sensations qui se manifestent dans cette partie de mon corps, tels que les mouvements de va-et-vient de l'air dans les poumons, la chaleur ou le froid, les tensions et les douleurs éventuelles, les vibrations. J'accueille toutes les sensations telles qu'elles sont, sans chercher à les identifier. Je ne cherche pas non plus à contrôler ma respiration, je la laisse suivre son cours librement. Si des pensées attirent mon attention, je prends conscience de leur existence, sans me juger, et je reprends contact avec la zone de mon thorax. Lorsque je fais l'effort de me concentrer sur le ressenti, mon mental s'apaise tout naturellement.*

*Maintenant, j'observe ce qui se passe dans mon ventre. Je lui accorde toute mon attention, toute ma Présence. Je ressens les sensations qui s'y trouvent. Je prends conscience des éventuelles tensions et blocages qui empêchent la respiration de descendre jusque dans le bas-ventre. Et je les relâche complètement. Je ne cherche pas à modifier ma respiration. Je la laisse toujours suivre son cours. Tout en ressentant intensément la zone de mon ventre, je continue de lui apporter la détente. Mon mental se calme, de plus en plus. Je reste parfaitement attentif-ve, vigilant-e. Durant quelques instants encore, je me concentre sur les sensations qui se manifestent dans mon ventre.*

*Maintenant, je porte mon attention sur la zone de ma nuque et de mes épaules. Je relâche complètement toute cette zone. Je permets au stress accumulé de se dissiper. Je ressens cette sensation agréable de détente dans ma nuque et mes épaules. Mes épaules se relâchent, comme si elles devenaient lourdes, comme si elles étaient attirées vers le sol. Libérées*

*des crispations musculaires et des blocages inconscients, mes vertèbres cervicales se replacent dans un axe parfait. Ma tête se replace également parfaitement. Tout se réaligne harmonieusement. Les énergies peuvent à nouveau circuler normalement. Je ressens cette sensation agréable de détente qui imprègne toute la partie supérieure de mon corps.*

*Maintenant, je ressens le champ énergétique de tout mon corps. Je ressens ma propre Présence. Je suis intensément présent-e à ce qui se passe dans mon corps, à tous les phénomènes vibratoires qui pourraient attirer mon attention. J'observe les différences de ressentis par rapport au début de l'exercice. Je me sens plus détendu-e, serein-e, paisible. Peut-être y a-t-il des sensations particulières comme des picotements, des vibrations, des fourmillements, de la chaleur ou du froid. Je ressens ces sensations sans les analyser. Simplement ressentir. Seule la Conscience pure est présente, dans une attention totale à « ce qui est », en cet instant. S'il y a encore des parties de mon corps qui sont tendues ou crispées, je les relâche complètement, en conscience. Tout mon corps est désormais parfaitement détendu.*

*Maintenant, je reviens sur l'observation de ma respiration. Je lui accorde toute mon attention. En conscience, je ressens les sensations que me procurent l'inspiration et l'expiration, du nez jusque dans le bas-ventre. J'observe attentivement ma respiration suivre son cours, sans la contrôler. L'état de détente profonde dans lequel je me trouve permet à ma respiration de retrouver un rythme entièrement naturel, harmonieux, silencieux, profond. Ma respiration est régénérante, réharmonisante. Je m'ouvre au prâna, ce souffle vital qui nourrit mes cellules en énergie de Lumière et qui renforce mon système immunitaire. Grâce à cette respiration naturelle, je me ressource, je me régénère. Je ressens la sensation agréable que me procure cette respiration libérée. Dans la Présence paisible et silencieuse, je continue d'observer ma respiration, toujours sans la contrôler. Je respire, en conscience.*

*Je prends conscience qu'il m'est possible à tout moment de retrouver cette respiration naturelle et profonde. Quelles que soient mes activités ou mes préoccupations quotidiennes, j'ai le choix de m'identifier aux schémas de pensée habituels ou d'entrer pleinement dans la Présence. Il me suffit de porter mon attention sur mon corps, par le ressenti, de corriger ma posture, et de détendre tous les muscles qui ne sont pas sollicités par mon activité.*

## 1.15. Être un Soleil en société (18:41)

Où que vous soyez, et quelles que soient vos activités du moment, vous n'êtes jamais dissocié-e de la Conscience pure, votre Soleil intérieur. Dans la rue, en famille, dans les transports en commun, sur votre place de travail, etc., il vous est toujours possible d'incarner pleinement la Lumière du Cœur et de la rayonner sur le monde qui vous entoure, afin que tous puissent en bénéficier.



### Présentation du thème et instructions

Comme il est indiqué dans l'énoncé ci-dessus, cette méditation guidée peut être pratiquée partout en société. Elle a été conçue de manière à ce que vous puissiez l'exercer dans la position debout ou en marchant. Si vous vous retrouvez dans un lieu où vous êtes seul-e, et qu'il n'y a donc pas une ou plusieurs personnes dans votre champ de vision sur laquelle surimposer l'image mentale de la lumière, il vous suffira de visualiser une personne (ou plusieurs) qui vous est chère ou que vous avez envie d'aider. Sachez qu'il n'y a aucune différence entre la lumière que vous surimposez mentalement sur une personne qui se trouve devant vous ou celle à laquelle vous pensez. Dans les deux cas de figure, l'effet est strictement le même car votre subconscient ne fait aucune différence entre la réalité concrète du monde extérieur et celle que vous créez mentalement. Dans ces conditions, projeter de la lumière sur une personne que vous voyez physiquement ou que vous imaginez aura donc le même résultat (à la seule différence qu'il est évidemment plus difficile de visualiser que de regarder). Ce qui est essentiel, c'est de focaliser votre attention sur cette personne et d'associer à son image (que celle-ci soit physique ou mentale donc) la lumière, tout simplement. Dans ces conditions, la personne imaginée pourrait se trouver à l'autre bout de la





planète, elle sera atteinte de la même manière que si elle se trouvait juste devant vos yeux.

Sachez que dans l'absolu, il n'y aurait même pas besoin de visualiser la lumière pour que la projection ait lieu. Le simple fait de focaliser la Conscience pure sur une personne (soit par la vue physique, soit par la vision intérieure) est suffisant spirituellement parlant, car l'attention pure accordée à une forme manifestée équivaut à un rayon de lumière éclairant cette forme. Toutefois, être capable de focaliser la Conscience de façon pure et équanime n'est pas chose aisée lorsqu'on n'a pas pu exercer suffisamment le détachement et la concentration. C'est la raison pour laquelle il peut être utile de recourir au symbolisme des images mentales pour nous aider au début.

Je précise que l'usage de la Lumière blanche n'expose pas au risque de la création d'une responsabilité karmique dans l'aide apportée à autrui, car elle a une Intelligence qui lui est propre et qui est « impervertible », ce qui veut dire qu'elle ne se conforme qu'à la stricte observance du Plan divin (appelez ça l'Ordre naturel des choses, la Perfection divine ou l'Harmonie totale...). Cela signifie que si la personne sur laquelle nous projetons de la lumière ne doit pas être aidée pour une raison de prise de conscience (les problèmes et la souffrance qu'ils engendrent sont parfois le seul moyen d'apprendre pour celui qui n'a pas voulu ou qui n'a pas pu écouter les signaux d'alarme avant-coureurs), la lumière n'aura pas l'effet bénéfique souhaité. C'est la raison pour laquelle il est toujours préférable d'être détaché du résultat, du moins lorsqu'on souhaite se mettre au service du Plan divin.

Au même titre que toutes les autres méditations guidées proposées sur ce site, et peut-être celle-ci à plus forte raison que les autres puisqu'elle peut se pratiquer « dans le monde », elle doit nous aider à intégrer la manière par laquelle nous pouvons nous placer dans le bon positionnement intérieur dans des contextes qui ne s'y prêtent pas forcément, ou auxquels nous serions plutôt tentés d'échapper pour nous « réfugier » dans le confort sécurisant d'un espace protégé et silencieux. C'est d'ailleurs justement dans le monde qu'il est le plus utile de pouvoir compter sur une forte capacité à trouver refuge en soi-même, grâce à cette connexion à notre centre, par la Présence à l'instant présent. La Présence est en effet le meilleur moyen de maintenir suffisamment de marge intérieure pour ne pas être trop influencé par les stimulations

extérieures, qui de nos jours ont la fâcheuse tendance à devenir de plus en plus « agressantes ».

## **Texte de la méditation guidée**

*Ici et maintenant, je prends le temps de me détendre et de faire l'expérience de la présence. Pour cela, je vais relâcher intégralement tous les muscles qui n'ont pas besoin d'être maintenus contractés pour le maintien de ma posture. Tout d'abord, je focalise mon attention sur mon visage. Je le libère de toutes crispations. En particulier, je détends la zone de mon front, puis mes mâchoires, ma bouche, ma langue, mon menton, mes lèvres. Je ressens cette sensation agréable de relâchement dans tout mon visage. Je fais de même avec ma nuque et mes épaules. Je libère cette zone de toute tension, de tout blocage. Puis, je relâche complètement mon ventre, afin de permettre à ma respiration de redevenir entièrement naturelle, profonde et harmonisante. Je ressens cette sensation apaisante de libération et d'ouverture dans mon ventre. Mon corps devient de plus en plus détendu. Je m'ancre dans le calme et la sérénité. Sans contrôle, ma respiration retrouve un rythme fluide, parfaitement adapté à mes besoins physiologiques. Je relâche également les autres parties de mon corps : mes bras, mes mains, mon dos, mon bassin, mes jambes, et mes pieds. Que je sois en position statique ou en mouvement, je fais en sorte d'être souple et détendu-e.*

*Maintenant, j'imagine que je suis immergé-e dans une sphère de lumière blanche, d'environ 5 mètres de diamètre. Elle symbolise mon Soi. C'est l'Identité suprême que Je Suis, en unité parfaite avec toute vie. J'imagine que cette lumière blanche est étincelante, scintillante, aussi brillante que le Soleil au zénith. Il y a tant de lumière que j'ai de la peine à distinguer mon environnement direct. Je perçois encore à peine les contours de mon corps dans cette intense lumière. Cette sphère de lumière blanche dans laquelle je me trouve, renforce mon immunité et agit comme un bouclier qui me protège de toutes les pollutions énergétiques extérieures. Elle harmonise également mon corps physique et ma psyché. Elle pacifie mon mental et mon émotionnel. Elle m'apporte de la confiance, de l'optimisme, et de la joie. Elle m'aide aussi à m'ancre encore un peu plus profondément dans la paix intérieure et le bien-être. Durant quelques instants encore, je me visualise dans cette sphère de lumière blanche.*

*Maintenant, je reviens à mon corps. Je le ressens dans sa globalité, comme un seul champ d'énergie, des pieds jusqu'à la tête. Ce champ d'énergie n'est autre que mon Âme, animée par le souffle de vie. Je ressens ma propre présence, en cet instant. Puis, je choisis une sensation bien précise sur laquelle je vais porter toute mon attention. Ce peut être une sensation que me procurent les mouvements de va-et-vient de ma respiration. Ou ce peut être une partie du corps qui attire mon attention, douloureuse ou agréable. J'accorde une attention totale à cette sensation. Le mental n'intervient pas, je ressens attentivement, tout simplement, sans juger. Je reste bien concentré-e sur cette sensation.*

*Maintenant, je fais de même avec une manifestation de mon environnement extérieur. Il peut s'agir d'une odeur, d'un bruit, d'un objet que je touche ou que je perçois visuellement. J'accorde toute ma présence à cette manifestation. Je la contemple avec concentration, sans l'analyser, sans la juger.*

*Puis, maintenant, je fais de même avec une personne que j'aperçois. Je m'ouvre simplement à sa présence, sans la juger. Je l'observe dans sa vérité du moment, telle qu'elle est. Puis, j'imagine qu'elle se trouve également dans une sphère de lumière, comme si elle était, elle aussi, au cœur d'un Soleil éblouissant. J'imagine maintenant que mon cœur s'ouvre et que des rayons lumineux sont projetés en direction de cette personne. Je lui souris intérieurement. Je lui envoie toute la lumière du cœur dont elle a besoin pour vivre une vie heureuse, dans la santé, l'abondance, la sécurité, la prospérité et la joie inconditionnelle. Je peux faire de même avec d'autres personnes. Je les imagine immergées dans la lumière également. Je sens mon cœur s'ouvrir pour leur envoyer encore plus de lumière. Sous l'effet de cette lumière puissante, le cœur de toutes les personnes présentes s'ouvre à l'unisson, et des rayons de lumière magnifiques sont projetés dans toutes les directions de l'espace. Il y a de plus en plus de lumière. Tout le monde baigne dans un océan de lumière blanche. Tous ensemble, nous pouvons ressentir la Fraternité, l'unité, l'amour inconditionnel qui nous relie les uns aux autres, ainsi qu'à toutes les autres formes de vie. Nous sommes connectés par la Lumière du Cœur.*

*Pour terminer cet exercice, je reviens aux sensations de mon corps. J'accueille ce qui s'y passe, toujours en ressentant avec attention, sans juger, sans analyser. Je suis en paix, bien enraciné-e dans la présence,*

*dans ma propre lumière. Quel que soit l'endroit où je me trouve et les circonstances auxquelles je suis confronté-e, je prends conscience qu'il m'est toujours possible d'entrer dans cet état de présence détendu, de me visualiser dans une intense lumière blanche, et de la rayonner sur le monde qui m'entoure.*

## **1.16. Réharmonisation par le Souffle divin (26:07)**

Le Souffle divin est identique à l'âme-lumière. Il est votre véritable nature, celle qui est au-delà de votre individualité, donc de la forme. Par le symbolisme des images mentales et leur transposition analogique au travers de la Présence à votre champ d'énergie, cette méditation guidée vous aide à faire l'expérience de la puissance d'harmonisation de la Lumière spirituelle.



### **Présentation du thème et instructions**

Voici quelques remarques qui peuvent s'avérer utiles pour la compréhension de la nature et de la fonction du symbolisme utilisé dans cette méditation guidée. Pour faciliter votre compréhension de cette explication, veuillez d'abord lire attentivement le texte de la méditation guidée, en bas de page. Cette compréhension n'est toutefois pas indispensable pour que la méditation guidée porte ses fruits...

Dans la première phase de la méditation guidée, il vous est demandé de créer dans votre esprit certaines images mentales. Parmi elles, il y a les images du Soleil, de ses rayons de lumière ainsi que de son reflet dans l'eau. Ces images symbolisent respectivement le Soleil spirituel (le Soi, Âtma), sa focalisation en tant que pure Lumière (le Souffle divin, Buddhi), ainsi que son reflet dans le domaine de la manifestation formelle, à savoir l'Âme vivante (Jivâtma). Si les images symboliques ne sont évidemment pas identiques aux degrés de réalité qu'elles représentent, elles permettent par contre de s'y relier, par analogie. Il s'agit là de la fonction même du symbole, comme en témoigne son étymologie : le mot « symbole » vient du grec sunbolos, où la racine sun signifie « avec » et où bolos exprime « l'action de jeter ». Le contraire de sunbolos est diabolos, où dia signifie « en travers ». Diabolos, qui a donné le mot

diable, est donc « ce qui se jette en travers », exprimant ainsi l'idée de la division et donc de la dualité. Là où le diable sépare, le symbole remet ensemble, réunit. Le symbole établit un lien entre la conscience qui l'observe et la réalité qu'il symbolise. Il joue le rôle de support ou de tremplin qui élève la conscience au niveau d'une réalité qu'elle peut ainsi appréhender autrement que par un processus de compréhension rationnel, compréhension forcément réduite à la seule connaissance, toute relative, des phénomènes du monde de la manifestation formelle. Or, lorsqu'il s'agit d'obtenir la Connaissance absolue des Réalités spirituelles, c'est-à-dire de tout ce qui se situe « au-delà » des réalités du monde de la forme, l'analyse rationnelle s'avère inutile et c'est vers le symbole que nous devons nous tourner. Se tourner vers le symbole signifie tout simplement le contempler, et automatiquement, conformément à sa fonction même, il nous relie à la réalité qu'il symbolise. Il faut toutefois préciser que tout symbole n'est pas à même de présenter une analogie avec les réalités spirituelles. Il est par conséquent important d'être particulièrement vigilant quant au choix des symboles utilisés, qui devront si possible être attachés au symbolisme de la Tradition primordiale, comme le sont par exemple le Soleil et son rayon de lumière, mais également le OM, pour ne citer que ces quelques exemples. D'une façon plus générale, toute forme qui exprime la beauté et l'harmonie peut être considérée comme un symbole du Divin. Ainsi, contempler l'harmonie de la nature par exemple, est une manière de se relier au Divin, par analogie. L'harmonie peut en effet être considérée comme le reflet de la Perfection divine dans le monde.

Pour revenir au symbolisme utilisé dans cette méditation guidée, nous comprenons désormais que nous pouvons nous relier (par analogie) au Soleil en contemplant son reflet à la surface de l'eau, puisque ce reflet est le symbole du Soleil. Dans une première phase, nous créerons ce symbolisme à l'aide de l'imagerie mentale : nous visualiserons ce reflet du Soleil dans l'eau. Puis, dans une deuxième phase, nous remplacerons cette visualisation du reflet par le ressenti de notre champ d'énergie vitale. Par cette transition, nous passerons d'un symbole imaginé à un symbole « vivant ». La visualisation cédera sa place au ressenti. En ressentant le champ d'énergie vitale, c'est l'Âme vivante (Jivâtma) qui est observée, en tant que reflet symbolique de notre Soleil spirituel. Et « Ce » qui rend possible la liaison analogique entre le symbole et la Réalité métaphysique qu'il représente, c'est la Vision pénétrante, c'est-à-dire la Présence. Dans la première phase, cette Présence est symbolisée par le

rayon de lumière émané du Soleil, qui permet à ce dernier de se refléter à la surface des eaux. Dans la deuxième phase, cette Présence est la Conscience pure focalisée sur le champ d'énergie vitale, c'est-à-dire « ce » qui ressent. Sans cette Présence, assimilée au Souffle divin, aucun reflet ne serait visible, et l'Âme vivante n'existerait pas sous sa forme actuelle, à savoir notre individualité. En d'autres termes, en l'absence de ce Principe pneumatique qu'est la Lumière spirituelle, il n'y aurait que ténèbres et chaos, c'est-à-dire absence de forme, absence de « vie ». Inversement, plus la Lumière spirituelle est forte (grâce à une attention pure, pénétrante, concentrée...), plus elle se reflète dans le monde sous la forme de l'ordre, de l'harmonie, de la beauté.

Ce qui est valable sur le plan macrocosmique l'est également sur le plan microcosmique. Ainsi, en ressentant intensément le champ d'énergie vitale, vous l'exposez puissamment à la Lumière de la Conscience, et vous augmentez ainsi l'éclat de son reflet. Cette augmentation de l'intensité lumineuse du champ d'énergie vitale sera clairement perceptible ; vous sentirez cette Lumière reflétée sous la forme d'une plus grande harmonie, d'une vitalité intense, et de cette joie toute simple de vous sentir « nourri » par la Lumière. L'harmonie se reflétera également dans votre état d'esprit, qui sera naturellement plus optimiste, joyeux et « inspiré » (créatif). Le reflet de la Lumière divine que vous êtes en essence, intensifiera son rayonnement, sa vibration créatrice. Et plus vous refléterez cette Lumière dans le monde, plus celui-ci vous renverra également le reflet de votre propre Lumière, vous permettant de faire l'expérience d'une vie vécue dans l'harmonie.

### **REMARQUE**

Pour pratiquer au mieux cette méditation guidée, n'essayez pas d'obtenir un ressenti particulier ; n'ayez aucune attente par rapport à d'éventuels résultats. Même les images mentales n'ont pas besoin d'être parfaites. Faites simplement l'effort de visualiser et de ressentir, en aspirant à faire de votre mieux en fonction de vos capacités du moment, sincèrement, et sans vous soucier du degré d'efficacité de votre pratique. Si des pensées vous éloignent de l'exercice, ne vous jugez pas, ne vous frustrez pas, reprenez simplement le cours de la guidance, dans l'acceptation et le lâcher-prise. De cette manière, même si elle ne l'est pas relativement à l'idée que vous vous en faites, votre pratique méditative sera parfaite.

Faites simplement comme un petit enfant qui jouerait à un jeu captivant. Il est pleinement dans son jeu, il ne se soucie nullement de la manière dont il joue et de la qualité de ce qu'il est en train de faire. Il joue, pour la seule joie de jouer, tout simplement... Et dans cette absence d'attente, c'est là que les meilleurs résultats seront obtenus.

## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position bien confortable. Une fois bien installé-e, je ferme les yeux, en signe de retrait du monde extérieur. En conscience, je détends toutes les parties du corps qui pourraient être crispées : le visage pour commencer. Le front, le contour des yeux, les mâchoires, la bouche, les lèvres, la langue, et le menton. Puis, la nuque, les épaules et les trapèzes, les bras, les mains, la poitrine, le ventre, le bassin, les jambes et les pieds. J'oriente maintenant mon attention sur la zone de mon bas-ventre. Je ressens toutes les sensations qui apparaissent à cet endroit, tels que les mouvements induits par la respiration, la chaleur, le froid, les douleurs s'il y en a. J'accueille ces sensations telles qu'elles sont, sans les analyser, sans en chercher la cause. Si des pensées devaient surgir, j'en prends conscience avec détachement, et je reprends contact avec la zone de mon bas-ventre. J'observe attentivement les sensations induites par les mouvements de ma respiration, dans le bas-ventre. Puis, j'étends maintenant mon ressenti à la totalité de mon corps, j'en ressens le champ d'énergie, de la tête jusqu'aux pieds. Cette sensation globale de mon corps est la manifestation subtile de mon Être. Symboliquement, ce champ d'énergie vitale que je ressens, est comme un reflet du Soleil à la surface d'un plan d'eau très calme. Je visualise mentalement ce reflet du Soleil à la surface de l'eau. Ce reflet scintille, comme s'il était composé d'une myriade de diamants. Puis, j'imagine un rayon de lumière qui relie le Soleil à son reflet à la surface de l'eau. J'observe ce rayon lumineux, il est comme une colonne de lumière, reliant le Soleil à son reflet dans l'eau. Maintenant, j'imagine que ce rayon de lumière pénètre l'eau et descend dans les profondeurs. Il pénètre profondément dans les entrailles de la Terre, jusqu'en son cœur...*

*Puis, toujours dans ma vision intérieure, je me concentre maintenant sur le Soleil, radieux, dans un ciel bleu parfaitement dégagé. Le Soleil est le symbole de mon Soi, de mon Identité suprême, « Ce » que Je Suis au-*

*delà de la forme. Je visualise toute la splendeur de mon Soleil spirituel, majestueux, éblouissant. Puis, j'imagine qu'une petite sphère de lumière s'extrait du Soleil et descend en direction de la Terre. Elle descend le long du rayon de lumière. Elle s'approche de la Terre. Elle pénètre l'atmosphère. Cette petite sphère de lumière vient à ma rencontre. Elle se rapproche toujours plus de moi, et s'arrête juste au-dessus de ma tête. Je visualise ce petit soleil, au sommet de mon crâne. Puis, très très lentement, il pénètre en moi. J'imagine qu'il descend tout doucement dans ma tête. Je l'imagine et je le ressens, avancer très lentement. Il s'arrête quelques instants, à la base de mon cerveau, au niveau de la glande pinéale. La glande pinéale est réharmonisée par la lumière, de façon parfaite. Puis, le petit soleil descend un peu plus bas, au niveau de la gorge. Il réharmonise toute ma gorge également. Puis, il traverse la cage thoracique, le cœur, et s'arrête quelques instants au niveau du plexus solaire, dans le creux de l'estomac. Je visualise ce petit soleil illuminer toute la zone de mon plexus solaire, par ses rayons d'une blancheur éclatante. Il apporte encore plus de détente à cette zone. Il dénoue les nœuds émotionnels et rétablit l'équilibre au sein de ce centre nerveux très important. Puis, il descend encore un peu plus bas, au niveau de mon hara, juste sous le nombril. Je le visualise également irradier de sa puissante lumière toute la zone de mon bas-ventre. Puis, il se place quelques instants à la pointe de mon sacrum, à l'extrémité inférieure de ma colonne vertébrale. Maintenant, j'imagine que ce petit soleil descend entre mes deux jambes et pénètre profondément dans la Terre. Il s'enfonce dans les entrailles de la Terre, sous la forme de racines de lumière. Je visualise ces racines lumineuses se frayer un chemin jusqu'au cœur de la Terre.*

*Ici et maintenant, je suis parfaitement relié-e au Ciel et à la Terre. J'imagine que je suis immergé-e dans le rayon de lumière, qui descend du Soleil jusqu'au cœur de la Terre. Ce rayon de lumière est une émanation de mon Soleil intérieur. Cette lumière est ma véritable essence spirituelle. Elle est un symbole, une image qui représente la Présence que JE SUIS. J'imagine que je suis ce rayon de lumière, qui relie le Soleil à la Terre. Je m'identifie complètement à cette lumière. Au-delà de mon corps physique, de mes émotions, de mes croyances, au-delà de mon individualité, je suis cette pure lumière. Pour être cette lumière, en pleine conscience, il me suffit tout simplement d'être présent à l'instant présent, c'est-à-dire d'observer avec une totale attention ce qui survient dans ma réalité. Dans cet état de Conscience pure, focalisée sur les phénomènes avec*



*concentration, je suis l'âme-lumière. Je suis la lumière qui rend les phénomènes visibles, qui leur donne vie. Dans cet état de conscience, dans cette présence, tout objet que je perçois est le reflet de ma propre lumière. Ainsi, par le simple fait de prendre conscience d'un phénomène, je projette sur lui la lumière de mon Cœur spirituel. Il me suffit pour cela de contempler, d'écouter, de ressentir, dans une vision totalement pure et pénétrante, sans l'interférence du mental. Il me suffit d'être intensément présent-e. C'est ce dont je vais pouvoir maintenant faire l'expérience, en ressentant intensément mon champ d'énergie vitale. Mais avant de commencer, je détends à nouveau intégralement tous les muscles qui auraient pu se crispier inconsciemment.*

*Maintenant, je peux prendre conscience de mon champ d'énergie global, de la tête jusqu'aux pieds. Ce champ d'énergie que je ressens dans tout mon corps, est le symbole vivant de mon Soleil spirituel, son reflet dans le monde. En ressentant ce champ d'énergie, c'est comme si je contemplais le reflet du Soleil à la surface de l'eau. En focalisant mon attention sur ce champ d'énergie, je le rends lumineux, à l'image même du Soleil. Cela se fait tout naturellement, sans visualiser, sans mentaliser quoi que ce soit, il me suffit de ressentir, ressentir, juste ressentir mon champ d'énergie vitale. Être présent à soi-même, c'est aussi simple que cela. Je continue de ressentir le champ d'énergie vitale qui anime tout mon corps. La lumière de la Conscience ainsi focalisée est la force de l'amour qui apporte harmonie, guérison, ordre, cohésion, nourriture. Ainsi, lorsque je ressens mon champ d'énergie vitale, c'est toute mon individualité qui est touchée par la grâce de l'amour. Baignant dans cette intense lumière, mes cellules vibrent à l'unisson. Mon système nerveux et mes fonctions vitales retrouvent un parfait équilibre. Mes tissus se désacidifient. Mon système immunitaire se renforce. Je ressens ce travail d'harmonisation et de détoxification dans tout mon corps, sous la forme d'intenses vibrations. Il peut y avoir des mouvements d'énergies agréables ou désagréables, de la chaleur ou du froid. C'est le signe du travail de réharmonisation qui est en cours.*

*Je reste encore quelques instants dans ce contact avec mon champ d'énergie, de la tête jusqu'aux pieds. Puis, maintenant, tout en continuant de ressentir mon champ d'énergie vitale, j'ouvre les yeux, et j'observe ma réalité extérieure. Je prends conscience qu'il m'est possible, à chaque instant, de faire l'expérience de la réalité du monde qui m'entoure tout en étant solidement ancré-e en moi-même, dans la présence à mes énergies.*

*Il n'y a jamais d'exception à la possibilité de me mettre dans cet état de présence. Il me suffit pour cela de me détendre et de ressentir ce qui se passe en moi-même, avec concentration.*

### **1.17. Recentrage et enracinement (26:44)**

Recentrage et enracinement sont synonymes de présence à l'instant présent. C'est un état d'être par lequel vous accueillez la réalité telle qu'elle est, au travers du ressenti. Pour « ancrer » cet enracinement jusque dans le subconscient, il est possible de recourir au symbolisme des images mentales, comme celui de l'arbre de vie qui est utilisé dans cet exercice.



### **Présentation du thème et instructions**

Du point de vue de la pratique spirituelle, l'enracinement et le recentrage sont synonymes. Ils expriment l'idée d'un retour au centre de soi-même. Ce centre intérieur, nous le réintégrons dès que nous retrouvons cette capacité à ressentir attentivement ce qui se passe en soi-même, sans la surimposition du mental et sa tendance à juger ce qui est observé et à le catégoriser sur la base de la morale (ce qui est bien *versus* ce qui est mal). Au contraire, lorsque nous sommes identifiés à nos schémas de fonctionnement habituels, nous ne sommes plus au contact de notre centre, et nous sommes déportés en périphérie. Ici, le centre symbolise le cœur de l'individualité, c'est-à-dire l'Âme vivante (Jivâtma) en nous, le reflet du Soleil spirituel (le Soi, Âtma) dans le monde. Notre Âme s'exprime à chaque instant, tant au travers de notre dimension physique (sensations, douleurs, maladies, etc.) que de notre dimension psychique (émotions, états d'âme, intentions). La périphérie, quant à elle, symbolise l'égo et tous les schémas de fonctionnement que nous avons élaborés pour cacher notre véritable nature (notre Âme) à chaque fois que nous avons estimé que celle-ci, dans sa spontanéité, sa pureté et son innocence, n'était pas capable d'être aimée par le monde extérieur. L'égo a pour fonction de nous protéger, mais cette protection, que nous jugeons utile dans certains cas, nous coupe des élans vitaux de notre Âme. En périphérie, nous portons un masque sophistiqué pour montrer un visage qui doit nous permettre d'obtenir l'amour de l'autre, amour conditionnel

que nous croyons ne pas être digne de recevoir si nous lui dévoilons notre véritable nature. À cause de cette occultation, notre Âme ne peut s'exprimer et offrir librement ses dons, ses talents et son unicité à la Vie. Tout au plus l'égo tolère-t-il de la laisser s'exprimer lorsqu'il détermine que cela ne portera pas atteinte à son image de marque.

L'égo, qui n'est pourtant qu'un ensemble de conditionnements et de croyances au sujet de ce qui est bien et de ce qui est mal, a donc le pouvoir de séparer l'Âme en deux. Tant que l'individu ne sera pas parvenu à réunifier son Âme en acceptant son ombre comme sa lumière, il ne pourra avancer sur le chemin spirituel qui doit le mener à la pleine et entière réintégration dans le Soleil spirituel (le Soi, Âtma). Il est donc essentiel de comprendre que l'égo doit être maîtrisé pour que l'Âme puisse à nouveau refléter, dans toutes ses facettes, la lumière divine du Soleil spirituel. Pour cela, il est nécessaire de se détourner de la périphérie qui symbolise le monde des apparences et du superficiel, pour revenir au « cœur du vivant », là où les considérations morales n'existent pas et où la réalité est telle qu'elle est, dans toute sa Vérité. Cette Vérité n'est donc ni bonne ni mauvaise, elle EST telle qu'elle EST, et c'est justement ce qui la rend parfaite à l'image de la Perfection divine. Pour que l'Âme vivante puisse être réunifiée et retrouver ainsi son état primordial (c'est-à-dire l'unité originelle qui était sienne avant sa naissance, avant l'apparition de la dualité au sein de sa psyché), elle doit être illuminée dans toutes ses facettes. Cette illumination s'opère dès que le voile est levé sur les parts d'ombre de l'Âme. La lumière peut transformer l'ombre en lumière dès que l'Ego n'est plus là pour la maintenir cachée. Ce regard alchimique qui accueille l'ombre telle qu'elle est et qui la transmute en lumière est précisément ce que l'on entend par l'enracinement et le recentrage. Il ne s'agit ni plus ni moins que de cette capacité à « plonger » au cœur du vivant, en acceptant que celui-ci soit révélé, mis en lumière, au grand jour, aux yeux de tous. Pour cela, il faut accepter de ne plus entretenir les mécanismes de fuite, de répression et de refoulement mis en place par l'égo qui a tant peur de « perdre la face », et accepter de regarder l'ombre et de la ressentir telle qu'elle est. N'étant plus déporté vers l'extérieur, l'individu s'enracine ainsi en lui-même, en son cœur, et retrouve sa liberté d'être.

L'arbre est un des symboles de l'Âme vivante dans sa nature unifiée et unique. De part sa position centrale entre ciel et terre, il symbolise en effet parfaitement le produit de l'union entre les énergies célestes du Père

et les énergies telluriques de la Mère, ce qu'est l'Âme vivante pour ce qui nous intéresse en tant que les individualités que nous sommes. Cette position centrale, nous la retrouvons dans le récit de la Genèse en la figure de l'Arbre de Vie, qui se tient en effet au milieu du Jardin d'Éden. Cet Arbre du Milieu représente l'état primordial de l'Âme avant sa chute, cette chute qui est survenue après qu'elle eut goûtée au fruit (défendu) d'un autre arbre du Paradis, à savoir l'arbre de la connaissance du bien et du mal. Cet arbre de la dualité symbolise l'Âme divisée, qui doit parvenir à s'identifier à l'Arbre du Milieu afin de pouvoir goûter à nouveau au fruit de l'unité originelle. Cette identification à l'Arbre du Milieu est une manière de parler de cette capacité à ressentir et à exprimer la vérité de l'Âme dans toutes ses facettes.



Ainsi éclairée par la Lumière de la Vérité, l'ombre se transmute en lumière et la dualité cesse d'exister en l'Âme vivante, qui retrouve ainsi l'unité au sein de son domaine d'existence (unité toute relative et fragmentaire néanmoins puisqu'elle reste liée au monde de l'individuel, au monde des formes). L'usage du symbolisme de l'Arbre du Milieu dans cette méditation guidée permet en quelque sorte de procéder, via l'imagerie mentale, à un rappel de cet état édénique de l'Âme vivante unifiée qui, à la manière d'une graine déposée dans un terreau (rendu fertile par l'action de ce rappel), pourra fleurir au moment le plus opportun.

## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position confortable. Je fais en sorte d'avoir la tête et la colonne vertébrale bien droites. Puis, je ferme les yeux. Je détends intégralement tout mon ventre, afin de permettre à ma respiration de redevenir naturelle et harmonieuse. J'accentue encore le relâchement de mon ventre, toujours un peu plus. Tout mon ventre est de plus en plus détendu, depuis le creux de l'estomac jusque dans le bas ventre. Je ressens la sensation de ce grand relâchement. Je ressens les mouvements induits par ma respiration dans mon ventre. Toute mon attention est focalisée sur mon ventre, dans le ressenti des sensations que me procure ma respiration. Je continue de ressentir ce flux harmonieux de la*

*respiration dans tout mon ventre, sans la contrôler. Ma respiration redevient entièrement naturelle, profonde. L'énergie vitale que j'absorbe par le souffle de ma respiration, apporte encore plus de détente et d'harmonie dans mon ventre. Je ressens cette détente, cette ouverture, c'est très agréable. Je m'ancre dans la détente, la paix intérieure, et mon mental se calme. Si toutefois des pensées devaient refaire surface, je reviens simplement au ressenti, autant de fois que nécessaire.*

*Maintenant, je porte mon attention sur mon corps dans sa globalité. Je ressens tout mon champ d'énergie, de la tête jusqu'aux pieds. Cette énergie vitale qui m'anime est la manifestation subtile de mon Âme. Je continue de ressentir cet intense champ de Présence qui anime tout mon corps. Puis, je relâche tous les muscles qui pourraient être contractés inutilement. Au besoin, je corrige ma posture, de manière à ce que ma colonne vertébrale et ma tête soient bien droites. Et je continue d'approfondir la détente dans tout mon corps. Puis, à nouveau, je reviens au ressenti de mon champ d'énergie global.*

*Puis, je reprends maintenant contact avec ma respiration, dans le ventre. Je ressens les sensations qui se manifestent dans cette partie de mon corps. Je détends encore un peu plus toute cette zone, afin que l'énergie vitale captée à chaque inspiration puisse descendre profondément dans le ventre. Chaque inspiration, chaque expiration, régulière et profonde, augmente mon degré de bien-être et d'harmonie intérieure.*

*Maintenant, je cherche à m'établir en un point précis de mon bas-ventre. Ce point se situe à environ 3 centimètres sous le nombril, et à environ 5 centimètres en direction de ma colonne vertébrale. Ce point est mon centre de gravité, mon hara. Il n'est pas nécessaire de ressentir précisément ce point, il me suffit de focaliser mon attention sur cette partie de mon corps, avec concentration. Tout en ressentant cette zone, j'en relâche toute la musculature. Je fais de même avec tous les muscles qui auraient pu se crisper inconsciemment, dans le reste du corps. Puis, je reviens au ressenti de mon hara, dans le bas-ventre. Je ressens les sensations que me procurent les mouvements de ma respiration, dans cette zone. J'imagine que tout mon bas-ventre respire, comme si l'air et l'énergie vitale qu'il véhicule pénètre par les pores de ma peau. Puis, j'étends cette perception à tout mon corps. À chaque inspiration, l'énergie vitale pénètre par tous les pores de ma peau, de la tête jusqu'aux pieds. À chaque expiration, mon corps se libère des tensions, des pollutions, des*

*toxines. Je ressens le souffle vital de ma respiration entrer et sortir, dans tout mon corps.*

*Puis, maintenant, je vais utiliser des images symboliques pour amplifier mon recentrage, mon enracinement en moi-même. Pour cela, j’imagine que je me trouve dans une clairière, au cœur d’une belle forêt. Nous sommes au printemps, les couleurs sont vives. Les rayons du Soleil réchauffent tout mon corps. Je ressens cette douce chaleur sur ma peau. Une légère brise me caresse le visage, j’en ressens les sensations. J’entends le chant des oiseaux, qui expriment leur joie de vivre en ce merveilleux endroit. Je ressens le contact de mes pieds nus sur la terre, chauffée par le soleil. Je suis totalement détendu-e, paisible, dans un grand bien-être. Puis j’imagine un arbre majestueux, au milieu de la clairière. Je le contemple. Ses branches s’élèvent haut dans le ciel et ses racines s’enfoncent profondément dans le sol. Je me sens attiré-e par cet arbre du milieu, qui symbolise l’intégralité de mon Être, dans sa multiplicité d’états. Je me rapproche, il m’invite à venir tout contre lui. Je ressens la forme de son tronc, sa texture, son odeur. Je ressens son énergie, sa force, son enracinement à la terre et sa connexion au ciel. Je suis connecté-e à lui, et je ressens tout ce qu’il ressent. C’est comme si j’étais cet arbre. Je ressens les racines, gigantesques, qui s’enfoncent profondément dans la terre. Elles me donnent la sensation d’être rivé-e au sol. Elles me confèrent stabilité, solidité. Je me sens imperturbable, inébranlable. Puis, j’imagine les milliers de branches et de feuilles tournées vers le ciel en quête de lumière solaire. Je ressens cette lumière céleste, captée par les innombrables feuilles. Une multitude de rayons lumineux pénètre par les feuilles. Ces rayons descendent le long des branches, comme autant de cascades de lumière qui se rejoignent dans le tronc. Je sens cette énergie solaire agréablement chaude et vivifiante, descendre le long du tronc. Cette énergie se divise le long des racines et pénètre la terre. Je ressens les énergies solaires qui s’écoulent à travers moi. C’est comme si je recevais une douche de lumière. Puis, je ressens maintenant l’énergie de la terre, qui s’infiltré le long des racines et monte dans le tronc. Je ressens la force et la fraîcheur de l’énergie de la terre qui circule à travers moi, sous la forme d’une intense lumière blanche. Cette énergie remonte le long des branches. Elle sort par les feuilles et se projette dans ciel. Je me laisse traverser par les énergies descendantes du ciel et par les énergies ascendantes de la terre, qui s’unissent en moi-même pour m’apporter harmonie, confiance, paix, guérison, joie et*

*créativité. Je suis enraciné-e à la terre, à mon corps, tout en étant relié-e au ciel.*

*Je reviens maintenant à la sensation de mon corps, je ressens les vibrations de mon champ d'énergie vitale. Puis, je reprends contact avec mes pieds, mes deux jambes, mon bassin, mon ventre, ma poitrine, mon dos, mes deux bras, mes deux mains, et ma tête. Puis, je recentre mon attention sur la zone de mon bas-ventre. Je prends conscience des changements de perceptions dans cette zone, par rapport au début de l'exercice. Tout y est plus vivant, plus vibrant. Je me sens centré-e, aligné-e, rassemblé-e en moi-même.*

*Je peux désormais reprendre le cours de mes activités, tout en gardant à l'esprit que pour rester bien centré-e entre ciel et terre, il me suffit de prêter attention à ce qui se passe en moi-même, dans la présence détendue et vigilante. Lorsque je ressens les sensations que me procurent mon corps et mes états d'âme, je deviens instantanément présent-e à l'instant présent, et cet état de présence est synonyme de centrage. Ainsi, à chaque instant, et quelles que soient mes activités, il m'est toujours possible de ressentir ce qui se passe en moi, de relâcher les muscles qui ne sont pas sollicités par des mouvements, et de corriger ma posture. Lorsque je me recentre, je passe de la périphérie au centre, de la périphérie au cœur du vivant. Grâce à ce changement d'état de conscience, ma respiration, qui était superficielle, redevient naturelle et profonde. Se recentrer est aussi simple que cela.*

### **1.18. Accueillir la souffrance (23:08)**

Lorsque nous souffrons, le premier réflexe est de rester identifié à nos schémas de pensée et de déployer des mécanismes de défense pour « anesthésier » ou compenser la souffrance. Cet exercice nous invite à poser un autre regard sur la souffrance : un regard d'empathie, de compassion et d'acceptation inconditionnelle, depuis un espace où elle peut être accueillie telle qu'elle est.



## Présentation du thème et instructions

Quelle que soit sa forme, la souffrance est toujours liée au manque d'amour. Là où il y a de l'amour, il n'y a pas de souffrance ; là où l'amour fait défaut, il y a souffrance. Ce manque d'amour peut être éprouvé soit sur le plan psychique, lorsqu'il y a atteinte au sentiment de soi et à tout ce qui lui est lié de près ou de loin (valeurs, croyances, relations, pertes) ou physique, lorsqu'il s'agit d'un blocage de l'énergie vitale. Quelle que soit la cause du manque et de la souffrance qu'il induit, le premier réflexe sur lequel il est naturel de pouvoir compter est une réaction à partir des impulsions d'attraction ou de rejet de l'ego. Ces impulsions magnétiques s'activent en vue d'échapper à la souffrance. L'ego repousse ce qu'il a pu identifier comme étant l'origine de la souffrance, ou cherche à attirer à lui toute forme d'amour qui pourrait l'en libérer. Ces impulsions déclenchent des réactions qui sont le fruit de nos conditionnements et nous font en principe passer par des chemins connus. En effet, face à la souffrance, nous avons développé des réflexes conditionnés que nous sommes amenés à revivre à chaque fois qu'elle se manifeste dans notre vie, à la manière d'un automate préprogrammé. Avec le temps, ces chemins deviennent de véritables autoroutes et il devient extrêmement difficile de changer d'itinéraire.

Ce que nous ignorons lorsque nous sommes identifiés aux réactions de notre ego, c'est qu'il existe un autre moyen d'obtenir l'amour à l'endroit où il fait défaut, c'est-à-dire à l'endroit de nos blessures. Ce moyen est l'ouverture à l'Amour en tant que Lumière spirituelle. Cette ouverture à la Lumière est un état de conscience particulier, qui équivaut à une « désidentification » des schémas réactionnels de l'ego. L'ego n'est pas réprimé dans son fonctionnement (si c'était le cas, l'ego se contrôlerait lui-même), mais observé avec détachement dans un état de lâcher-prise. Cette observation détachée est une Présence aimante qui accueille inconditionnellement l'ego ainsi que la souffrance qu'il cherche à « anesthésier » ou à occulter. La volonté égotique que les choses changent est abandonnée au profit de la Volonté divine d'accepter « ce qui est », tel que cela est. Cet abandon permet la maîtrise de l'ego et expose la souffrance à la Lumière spirituelle (Souffle divin) et à sa manifestation subtile qui est le souffle vital (*prâna*), lui apportant ainsi la guérison par transmutation. L'ego n'étant plus alimenté par l'identification à ses



mécanismes, son emprise sur l'Âme vivante diminue, apportant ainsi à cette dernière un regain de liberté.

La guidance utilisée pour cette méditation est un peu particulière, en cela qu'elle débute – et se termine également – par des explications sur l'état de conscience dans lequel il s'agit de se placer vis-à-vis de la souffrance. La personne qui vit une forme de souffrance, qu'elle soit légère ou profonde, est souvent démunie et son mental a vite tendance à s'emballer et à « s'achopper » sur des détails qui peuvent détourner son attention de l'essentiel, qui est l'ouverture à l'Amour en tant que cette Lumière spirituelle. Ces explications ont donc pour but de l'aider à comprendre ce qui lui sera demandé et également de la rassurer sur la nature du processus dans lequel elle va entrer progressivement au cours de la méditation. À ce titre, il est recommandé de lire préalablement le texte de la méditation guidée (voir ci-dessous) afin de savoir exactement de quoi il s'agit. Cette première approche réduira le risque de rester bloqué sur des éléments qu'il aurait été peut-être plus difficile de comprendre sans elle.

La personne en souffrance a tendance à juger son état et à vouloir y échapper. C'est un réflexe de fuite face à la souffrance qu'elle ne souhaite pas vivre, tant cela est douloureux. Cette impulsion est tout-à-fait naturelle au niveau de l'ego, et il n'y a pas à le juger pour cela. Toutefois, il faut bien comprendre que la souffrance est éprouvée justement parce que l'ego n'a plus les ressources suffisantes pour s'en maintenir éloigné. Il n'y a plus de marge intérieure pour se maintenir en surface, à distance respectable des blessures en profondeur. L'ego est dépassé et n'est plus à même d'anesthésier la souffrance ou doit faire face au constat traumatisant et angoissant qu'il n'est plus possible d'obtenir une compensation du monde extérieur grâce à laquelle il aurait pu s'extraire des états d'âme source de souffrance : culpabilité, perte de sens, perte d'identité, sentiment d'être rejeté, abandonné, trahi, etc. Étant par nature incapable d'accueillir la souffrance et de la traverser, l'ego utilise ses ressources habituelles pour y échapper ou pour entretenir des schémas négatifs à son sujet (cela peut aller jusqu'au dégoût de soi, à la dépression, et dans les cas les plus graves, à l'envie d'en finir avec la vie).

Aussi difficile qu'il soit de considérer les choses sous cet angle quand on la « subit », la souffrance est une occasion en or pour lâcher prise et s'abandonner à la réalité de l'instant présent. L'idée n'est évidemment pas de se laisser sombrer en restant identifié à ce mécanisme de rejet de la

souffrance qui ne fait que de l'alimenter au final (conformément au fait que « ce à quoi on s'oppose résiste » ), mais d'accueillir la souffrance et tous les états d'âmes qui lui sont liés depuis un autre regard, un autre état de conscience.

C'est précisément cet état de conscience que vous serez invité-e à intégrer au cours de cette méditation guidée. Cet état de conscience est celui du lâcher-prise. C'est un abandon à la souffrance par son acceptation inconditionnelle. Même la dynamique de l'ego, qui ne peut que refuser cet abandon (puisque sa fonction est d'éviter la souffrance coûte que coûte), peut être accueillie et contemplée avec détachement. Ainsi, l'ego est maîtrisé, et un sentiment de paix régénérateur peut émerger du cœur de l'Être. En somme, c'est un basculement de conscience qui vous fait passer de



l'identification aux schémas réactifs de l'ego à l'état d'ouverture à « ce qui est ». Ce basculement est un retournement, qui vous fait passer de la périphérie (l'identification à l'ego) au centre. Ce centre intérieur symbolise cette Présence qui accueille inconditionnellement le « vivant », lui permettant d'exister tel qu'il est, dans la reconnaissance de sa perfection immanente. Dans cet état d'être, il n'existe aucune volonté de changement, mais seulement une volonté d'aimer inconditionnellement « ce qui est », pour la seule joie d'aimer. Cette volonté d'aimer inconditionnellement inclut en elle la volonté de changement, au même titre que l'Unité inclut en elle la dualité. Cela signifie que depuis cet espace d'accueil, toute volonté d'en sortir pour ne pas faire face à la souffrance peut être accueillie et observée telle qu'elle est, avec détachement.

Si, au départ, l'ego est le moteur qui donne l'impulsion de pratiquer cette méditation pour obtenir une libération (donc volonté de changement) de la souffrance, cette impulsion doit être abandonnée (ou accueillie avec détachement, ce qui revient au même) pour entrer dans le positionnement intérieur approprié (soit la volonté d'aimer inconditionnellement). L'intention de pratiquer cette méditation pour obtenir un allègement intérieur est certes toute compréhensible au niveau de l'ego puisque sa nature est de rechercher le confort, mais cette intention implique

forcément le jugement négatif de l'état dont il souhaite se débarrasser pour être plus « confortable ». Ce jugement négatif indirect maintient la dualité et, par conséquent, la polarisation de la souffrance en tant qu'ombre. Ce jugement est comme un voile qui prive l'ombre (c'est-à-dire la souffrance pour ce qui nous intéresse ici) de la Lumière de l'amour inconditionnel. C'est la raison pour laquelle la volonté de changement, naturelle au départ de la démarche, doit céder sa place à l'accueil inconditionnel. C'est toute la différence entre la volonté égotique et la Volonté divine ; c'est toute la différence entre la volonté d'échapper à la souffrance, et son acceptation inconditionnelle. C'est ce que Jésus voulait entendre lorsqu'il s'adressait à Dieu en lui disant « Que Ta Volonté soit faite et non la mienne » (Luc 22:42). Nous retrouvons là également le sens profond du mot AMEN : un grand « oui » à ce qui se manifeste ici et maintenant, qui est en soi une ouverture par laquelle la Lumière spirituelle va pouvoir éclairer les ombres jusque-là occultées par le voile de « refus » de l'ego.

### REMARQUE

Bien qu'elle n'ait pas été conçue dans le but de se substituer à une psychothérapie ou à la prise de médicaments, cette méditation guidée peut être pratiquée lorsque l'on vit un état dépressif léger et passager. Pour les cas de dépression aiguë, il est recommandé d'être accompagné par un thérapeute compétent et d'obtenir l'aval du médecin traitant.

### Texte de la méditation guidée

*Ici et maintenant, je prends une position confortable, et je fais en sorte de ne pas être dérangé-e durant la durée de la méditation. Je m'accorde ce temps pour entrer dans un état de conscience particulier, au travers duquel je vais pouvoir faire l'expérience du lâcher-prise intégral. Cet état de conscience dans lequel je vais entrer progressivement, est un espace de liberté inconditionnelle au sein duquel chaque chose a le droit d'exister telle qu'elle est, quelle que soit sa nature. Cet espace ne juge pas, ne condamne pas, et n'exprime aucune volonté que les choses soient différentes de ce qu'elles sont. C'est un espace de compassion, d'empathie, d'acceptation et d'amour inconditionnel, dans lequel la réalité*

*prend place et peut vivre sans répression. Cet espace est en moi et tout autour de moi. Il est ce que je suis au-delà des formes que sont le corps, les émotions, les croyances et toutes les sensations que je peux ressentir en cet instant précis. Il est la Conscience pure que je suis au-delà de toute identification à la personne que je crois être et qui a parfois tendance à être prisonnière de ses préoccupations, de ses problèmes, de sa souffrance, de ses peurs et d'une image négative d'elle-même. Cet espace de Pleine conscience embrasse tout ce qui se joue dans ma réalité extérieure et intérieure y compris cette part de moi qui a tendance à juger cette réalité. Cet espace est comme les profondeurs d'un océan qui observe le mouvement des vagues en surface. Les vagues actuelles de mon Être, ce sont mes peines, mes douleurs émotionnelles, et toute forme de négativité que je ressens et qui me fait souffrir. Ce peut être la tempête à la surface, mais dans les profondeurs de mon Être, il y a cet espace éternel de quiétude et de plénitude. Pour me placer consciemment en cet espace du Cœur, il me suffit d'en prendre conscience, et en même temps, d'observer de manière détachée tout ce qui se manifeste en lui.*

*Ainsi, au lieu de vouloir fuir ma souffrance ou m'en débarrasser, je regarde s'il m'est possible de la considérer dans la perspective de cet espace d'accueil, afin qu'elle puisse s'y sentir acceptée, écoutée, aimée. Pour en faire l'expérience, ici et maintenant, je commence par prendre conscience de la sensation de la souffrance dans mon corps. Je la localise et je la ressens, avec attention, sans vouloir qu'elle soit différente de ce qu'elle est. Aucune volonté de changement, juste la ressentir, là où elle se manifeste dans mon corps. Cette souffrance peut se manifester sous la forme d'un serrement, d'une angoisse, d'une tristesse, d'une lourdeur, d'une crispation, d'une douleur ou d'une sensation de vide. Je la ressens, sans juger, sans analyser. Puis, en continuant de ressentir, je relâche intégralement toute la zone du corps où apparaît la souffrance. Par ce relâchement musculaire, je lui offre un peu plus d'amplitude pour « être », pour exister. Tout en ressentant la souffrance, j'étends maintenant le relâchement à tout mon corps. Tout mon corps se relâche, intégralement. Je ressens les effets de ce relâchement. Puis, je vais maintenant imaginer que je respire au cœur de la souffrance, comme si l'air entraînait et sortait tout autour d'elle. Je superpose le ressenti de ma respiration au ressenti de la souffrance. Je continue de ressentir, encore quelques instants. Et là aussi, je prends conscience de l'espace dans lequel la souffrance se laisse bercer par le souffle de ma respiration.*

*Puis, je prends conscience des changements de perception, dans mon corps et dans mon état d'esprit. Si mon mental cherche à s'approprier l'expérience en y surimposant ses préoccupations, ses doutes ou ses peurs, je l'observe avec recul, de la même manière. Puis, maintenant, j'élargis encore un peu plus ma perception de l'espace. Pour cela, je prends conscience de l'espace qui existe tout autour du ressenti de la souffrance. C'est comme un cocon qui enveloppe la souffrance. Et plus je prends conscience de cet espace, plus il m'apporte tendresse et douceur.*

*Si une part de moi-même continue d'avoir peur que les choses ne changent pas dans ma vie, et qui redoute de ne pas pouvoir s'extraire de cette souffrance si douloureuse, je l'observe également depuis cet espace de tendresse et de douceur, avec détachement. Qu'il s'agisse de pensées, de croyances, de peurs ou de sensations physiques, tout cela prend place au cœur de la conscience, qui embrasse tout avec amour. En cet espace, tout est parfaitement à sa place. Là où le mental voudrait que les choses soient différentes, l'espace de Pure conscience les accepte inconditionnellement. Juste ressentir ce qui est là, en moi, tout en prenant conscience de l'espace au cœur duquel cela apparaît.*

*Dans cet état de Présence à « ce qui est », je lâche prise, je m'abandonne, je cesse de lutter, et cela m'apporte un sentiment de paix bienfaisant. Toutefois, si je ne suis pas en mesure de ressentir cette paix, alors je reste simplement avec l'absence de paix en moi. Et si mes pensées se focalisent à nouveau sur ma situation dans la vie, sur les épreuves que je traverse, eh bien je les observe également exister dans l'espace. Toutes les pensées, les croyances, les états d'âme, vont et viennent, apparaissent et disparaissent, au cœur même de l'espace de Pleine conscience. Je n'ai pas à lutter contre mes pensées ou à m'efforcer de me libérer de la souffrance, mais simplement être conscient-e de l'espace inconditionné ainsi que des états d'âme qui prennent place en lui.*

*Je prends conscience de la manière dont mon mental peut me sortir de la Présence et alimenter le refus de « ce qui est ». J'observe les pensées se déployer au sein de l'espace. Si une part de moi-même se refuse encore à vivre cette expérience, ou estime que les choses ne se déroulent pas comme elles le devraient, je l'observe également depuis la perspective de l'espace. Je suis attentif-ve à l'espace et à tout ce qui attire mon attention en lui. Il y a l'espace indéfini de conscience, et il y a ce qui est « vivant » en lui. Je prends conscience que l'important n'est pas de me débarrasser*

*de ce qui est inconfortable, mais de reconnaître que cela a le droit d'exister au cœur de l'espace de Pure conscience, y compris la part de moi qui refuse que les choses soient ainsi.*

*Dans cet état de conscience, je fais l'expérience de l'amour inconditionnel. Je ne recherche pas une expérience mystique, mais je prends conscience que quelle que soit mon expérience du moment, je peux la contempler à partir de cet espace d'éveil, et lui offrir cette liberté d'être telle qu'elle est. L'amour véritable, c'est offrir un espace de liberté et d'accueil à ce qui est « vivant », au sein duquel il peut se détendre, s'abandonner. Et cet état de conscience bien particulier, il m'est possible de m'y établir à tout moment de mon quotidien.*

*Dans cet espace, je n'ai plus de raison de craindre la souffrance ou de vouloir à tout prix y échapper, car je sais qu'il m'est possible de l'accueillir et d'être en paix avec elle. Quand je prends refuge en cet espace, par la simple conscience de sa Présence et par l'observation des phénomènes qui s'y manifestent, je sais qu'une Intelligence supérieure prend tout en charge et qu'elle œuvre pour mon parfait bien-être, sur tous les plans. Il me suffit de m'en remettre à elle, avec foi. Le lâcher-prise véritable, qui est aussi synonyme d'éveil et de maîtrise, est cette capacité à accueillir le « vivant » qui s'exprime en moi à partir de cet espace inconditionné de Présence, de Liberté et de Paix. C'est à partir de cet Œil du Cœur que se rayonne la Lumière de l'amour qui transmute l'ombre en lumière, qui guérit les blessures, et qui apporte bien-être et sentiment de plénitude.*

### **1.19. Amélioration de l'image de soi (26:17)**

Une bonne image de soi est naturelle et spontanée chez un Être qui s'est affranchi de toutes les blessures émotionnelles de rejet, d'indignité et de faute, ainsi que des fausses croyances qui leur sont associées. Il ne s'agit pas de virer dans le culte de la personnalité, mais d'être bien dans sa peau. Grâce aux effets conjugués de l'imagerie mentale et de la Présence consciente, une guérison des mémoires disharmonieuses peut avoir lieu.



## Présentation du thème et instructions

Les premières années de la vie d'un enfant sont déterminantes par rapport à la construction de son identité et de l'image de soi qui lui est associée. Si l'enfant a pu compter sur un cadre sécurisant avec des parents qui lui ont fait comprendre qu'il était digne d'être aimé tel qu'il était et qui l'ont encouragé très tôt à suivre son intuition et à faire ses propres expériences pour s'épanouir, lui donnant leur indéfectible soutien, il est plus que probable que cet enfant-là se soit construit un ego sain et bien structuré, auquel est liée une bonne image de soi. A contrario, si l'enfant a souffert du manque d'amour, du rejet et de l'insécurité, des croyances négatives à son sujet et au sujet du monde extérieur auront inévitablement dégradé son image de soi.

Il est en effet aisé de comprendre qu'un enfant à qui on a fait comprendre qu'il n'était pas digne d'être aimé dans certaines facettes de sa personnalité, aura jugé négativement ces aspects de lui-même pourtant constitutifs de son identité véritable, c'est-à-dire de son Âme. Pour ne plus être rejeté, désapprouvé, et risquer de revivre le sentiment désagréable en réaction à ce qui est assimilé comme une privation d'amour, l'enfant va développer des mécanismes de défense, dont le but sera de cacher les aspects jugés négativement et de mettre en avant ceux qui sont valorisés, ou de développer des compétences qui lui apporteront l'assurance qu'il peut être reconnu et apprécié par le monde extérieur. Mais dans les tréfonds de sa psyché, les parts blessées de lui-même seront maintenues dans l'ombre, avec la peur qu'elles soient à nouveau « vues » par le monde extérieur et que la souffrance soit ainsi ravivée.

Tant que l'Être portera en lui ses blessures non pacifiées auxquelles seront mêlées des croyances négatives à son sujet, il aura peur d'être pleinement lui-même, ce qui l'empêchera d'avoir une identité clairement assumée et, par conséquent, une bonne image de soi en toutes circonstances. Seul un Être qui ose être pleinement lui-même, s'affirmer et se positionner en fonction de ce qu'il croit être juste et vrai, sans peur d'être jugé et rejeté en retour, peut estimer disposer d'une bonne image de soi. Cet Être-là est « bien dans sa peau et droit dans ses bottes ».

Cette construction d'un « ego sain » doté d'une bonne image de soi est la première étape à franchir dans toute voie spirituelle digne de son nom, car sans une identité bien structurée et solide, il n'est pas possible de s'élever au-delà de celle-ci pour atteindre les états supra-individuels. Cependant, la transcendance spirituelle n'est pas la seule raison qui justifie la recherche d'une identité bien structurée et solide... Être simplement à l'aise dans sa vie et pouvoir créer ce que nous voulons vraiment, sans être constamment perturbé par des « barrières intérieures », est un objectif tout-à-fait légitime.

Quels que soient les objectifs poursuivis, la stabilisation de l'ego est une condition sine qua none pour quiconque souhaite pouvoir vivre la vie à laquelle il aspire. Et cela passera forcément par la guérison des blessures émotionnelles. Toute tentative d'amélioration de l'image de soi sans guérison des blessures ne peut qu'être vouée à l'échec. Il ne suffit pas en effet de développer des capacités ou des compétences qui seront valorisées par le monde extérieur pour bénéficier d'une bonne image de soi, mais de pouvoir être pleinement soi-même, s'assumer, se dévoiler, avec transparence, dans nos facettes les moins « aimables » socialement ; ce n'est pas en se parant d'artifices lumineux qu'on le devient, mais en osant se dévoiler dans ses ombres ! En d'autres termes, c'est par la guérison de nos blessures émotionnelles et la libération des croyances négatives qui leur sont associées, que nous pouvons améliorer notre image de soi-même.

Cette guérison peut s'effectuer de manière très simple (bien que simplicité ne rime pas toujours avec facilité...), puisqu'il suffit de ressentir avec une totale attention les sensations corporelles de la blessure qui se manifestent dans le corps, par un inconfort, un mal-être, une crispation, jusqu'à leur pleine et entière transmutation en joie, paix, sérénité, confiance, etc.

Une blessure émotionnelle se manifeste par la souffrance uniquement parce que l'énergie vitale qui la constitue est bloquée par un interdit moral, une croyance négative. En projetant sur cette énergie vitale la Lumière de la conscience, par le ressenti équanime de sa nature, elle est à nouveau « accueillie » inconditionnellement, et retrouve son mouvement. C'est ainsi que l'ombre (énergie vitale bloquée) se transmute en lumière (énergie vitale en mouvement) et que la guérison a lieu. Et une fois que la blessure a été guérie, les croyances négatives qui lui étaient associées



disparaissent automatiquement, de la même manière que les mécanismes égotiques qui étaient destinés à protéger cette blessure, améliorant de facto l'image de soi.

### **REMARQUE**

Par l'usage du symbolisme de certaines images mentales (voir texte de la méditation ci-dessous), la guidance de cet exercice méditatif vous invite à revivre, dans votre corps, les sensations liées à une blessure du passé, afin de vous offrir l'occasion de poser sur elles le regard pénétrant de la lumière de votre conscience, leur redonnant ainsi leur mouvement synonyme de libération, et donc de guérison.

L'exercice a été conçu de sorte à ce que vous n'ayez pas à choisir par vous-même la blessure du passé qui doit être ravivée. C'est l'Intelligence suprême de la Lumière, elle-même invitée à se manifester par l'usage d'un symbolisme approprié, qui lèvera le voile sur la blessure, qui pourra ainsi se manifester par des sensations corporelles. Cela est sans aucun risque, car l'Intelligence suprême de la Lumière connaît exactement les capacités qui sont les vôtres à accomplir ce travail de transmutation au moment où vous vous y consacrez.

N'ayez donc aucune crainte. Confiez ce travail à la Lumière en vous, et contentez-vous simplement d'accueillir ce qui va venir en étant « activement passif-ve », dans la foi en la toute puissance alchimique de la Conscience focalisée sur le « vivant » qui s'exprimera en vous par de simples sensations qui, bien que désagréables, ne vous exposeront à aucun danger. En effet, celles-ci se transmuteront rapidement en harmonie, en joie, en paix et en confiance si vous vous maintenez dans le juste positionnement intérieur qui est celui de la Présence détachée à ce qui se manifeste en vous.

Si tout s'est bien passé, vous devriez arriver au terme de l'exercice en vous sentant allégé-e, paisible et ressourcé-e. Si tel n'est pas le cas, octroyez-vous un temps supplémentaire pour « rester avec » la ou les sensations qui expriment un inconfort ou une lourdeur, jusqu'à ce qu'elles aient pu se transmuter également intégralement.

## **Texte de la méditation guidée**

*Je prends une position confortable. Pour commencer, je relâche toutes les parties de mon corps, de la tête aux pieds, afin de permettre à ma respiration de redevenir naturelle, profonde. J'observe le flux harmonieux de ma respiration, sans chercher à la contrôler. Simplement détendre mon corps et observer la respiration suivre son cours. Maintenant, je porte mon attention sur les sensations de la respiration, dans le bas-ventre. Plus je ressens ce qui se passe dans le bas-ventre, plus je m'ancre dans un état de profond bien-être, régénérant, ressourçant. La respiration est de plus en plus naturelle, profonde. Le ventre est totalement relâché et je ressens cette vague agréable de détente qui imprègne tout le corps. Le ventre est comme la surface d'un plan d'eau paisible, très calme. Je me détends, je me relâche. Je prends conscience de cette sensation agréable de relâchement, qui semble habiter tout mon Être. Plus je ressens la détente, plus elle s'accroît.*

*Je porte maintenant mon attention sur le visage. J'apporte la détente à chacune de ses parties. Le front pour commencer. Le contour des yeux. Je relâche chaque petit muscle autour des yeux et je ressens les sensations agréables que me procure cette détente. Je desserre les mâchoires. Je relâche la langue, les lèvres. Je ressens l'arrière du crâne ainsi que la nuque, et je détends bien toute cette zone. Puis, la zone de la gorge, je la ressens et je la relâche, en même temps. La zone des épaules et des trapèzes maintenant. Tout le stress accumulé dans ces muscles se dissipe. Les crispations quittent les bras également, jusqu'au bout des doigts. Je ressens les bras, et je les détends au maximum. Plus je ressens, plus je m'ancre profondément dans la relaxation.*

*Les perceptions changent dans tout mon corps. De nouvelles sensations apparaissent. J'en prends conscience, sans les nommer, sans les juger, juste ressentir. Le mental n'intervient pas pour l'instant. Si toutefois des pensées attirent mon attention, j'en prends simplement conscience, et je reviens au ressenti du corps.*

*Je porte maintenant mon attention au niveau de la poitrine. Je la libère de toutes tensions. Je ressens les mouvements de flux et de reflux de l'air dans les poumons, toujours sans contrôler la respiration.*

*À nouveau, je ressens les changements de perception dans mes énergies. D'autres vibrations se manifestent. Tout semble devenir plus vibrant, plus vivant. Je suis profondément ancré-e dans la présence.*

*Maintenant, je focalise à nouveau mon attention sur le ventre. J'y intensifie encore un plus le relâchement, afin que ma respiration soit encore un peu plus naturelle et profonde. Au besoin, je relâche les tensions inconscientes qui auraient pu survenir à nouveau dans d'autres parties du corps.*

*Puis, je porte mon attention sur le dos. Je permets à la détente de l'imprégner de part en part. Tous les muscles du dos se relâchent, se détendent. Je ressens la sensation que cette détente me procure. Je fais de même avec le bassin. Je le détends en conscience, toujours en ressentant. La détente peut maintenant couler librement le long des jambes, jusqu'au bout des pieds. Je ressens cette sensation de relâchement agréable dans les jambes.*

*Maintenant, je ressens l'intégralité du champ d'énergie qui anime mon corps. Je ressens cette force de vie qui imprègne mes milliards de cellules. Cette intense vitalité est synonyme d'harmonie, de régénération, de plénitude et d'abondance. Je savoure ces instants de paix et de joie profonde que me procure cet état de connexion à l'Âme vivante.*

*Maintenant j'imagine que je me trouve dans une chambre. Elle symbolise ma psyché. Je la visualise avec le plus de détails possible, comme si j'y étais réellement, ici et maintenant. Je ressens mon corps, debout, dans cette pièce. Je peux ressentir l'ambiance, et les odeurs de cette chambre. Dans un coin de la chambre, je remarque une pile de vieux livres. Chaque livre raconte le récit d'un épisode douloureux de ma vie, qui a ancré en moi une souffrance, un traumatisme qui aujourd'hui encore n'est pas résolu. J'observe ces livres qui contiennent toutes les croyances qui m'empêchent de vivre la vie à laquelle j'aspire en mon Coeur.*

*Soudainement, une puissante Lumière provenant de l'extérieur, se projette dans la pièce et l'illumine. Cette Lumière semble vivante. Je m'approche de la fenêtre pour la contempler à l'extérieur. Elle remplit tout l'espace. Il n'y a que Lumière, à perte de vue. Cette Lumière représente la Conscience de l'Absolu. Je me laisse pénétrer et remplir par la Lumière de la Source. J'en ressens les effets bienfaisants, dans tout mon corps.*

*Cette Lumière m'accompagne désormais pour le travail de guérison qui va s'accomplir par l'action de sa volonté. Soutenu-e par cette douce mais intense Lumière, je me retourne et j'observe à nouveau la pile de vieux livres. L'un d'eux m'attire, je m'approche et je le prends dans les mains, sans l'ouvrir. Je l'observe. Je ressens la texture de sa couverture, son odeur. Ce vieux livre contient la mémoire associée à une blessure émotionnelle non guérie, à laquelle sont liées des croyances limitantes, à mon sujet, au sujet d'autres personnes ou de certaines situations. Je n'ai pas besoin d'ouvrir ce livre et de le lire, car j'en connais le contenu. Je revis cette mémoire sensoriellement. Je me concentre pleinement sur ses sensations dans mon corps, sans les interpréter, sans les nommer, sans les juger. Je les ressens avec détachement, sans aucune volonté particulière. Je n'ai rien à faire, mais juste à ressentir les sensations qui s'expriment dans le corps. Je les laisse vivre, évoluer. Je les accompagne dans leur mouvement libérateur. Les sensations peuvent changer de forme, se déplacer, s'étendre ou se dissoudre. Peu importe leur manifestation, je les observe telles qu'elles sont. Dans cet état de présence à ce qui est vivant en moi, la Lumière spirituelle peut librement œuvrer pour la transmutation de la mémoire du passé, et de toutes les croyances négatives qui lui sont associées. Il me suffit pour cela de demeurer dans cette observation concentrée des sensations qui vont et qui viennent, dans le corps. Je continue de ressentir les sensations qui attirent mon attention, j'en suis le mouvement, sans les orienter, sans les contrôler, jusqu'à leur libération totale et définitive. Ainsi, le vivant est bercé, aimé, considéré, par la Lumière de la Conscience. Je reste avec lui tant et aussi longtemps que je n'ai pas retrouvé la paix, le bien-être et la joie toute simple d'Être le mouvement même de la vie en l'instant présent.*

*À présent, si je me sens en paix, je peux considérer que l'œuvre de guérison a été accomplie. Si ce n'est pas le cas, j'interromps momentanément la guidance, pour rester avec les sensations. Je la reprendrai quand je me sentirai pleinement apaisé-e et allégé-e.*

*À nouveau, je me visualise dans cette chambre qui symbolise ma psyché. Quelque chose a-t-il changé dans cette pièce ? L'ambiance est-elle différente désormais ? Y a-t-il plus de luminosité, plus de clarté ? Et comment est-ce que je me sens ici et maintenant ? Je ne nomme pas mon ressenti, je ressens simplement, sans analyser.*

*Maintenant, je reprends contact avec mon corps, de la tête aux pieds. J'en ressens l'intense champ d'énergie. S'il y a des parties du corps qui se sont crispées inconsciemment durant l'exercice, je les relâche complètement, les unes après les autres. Puis, je recentre mon attention sur la zone de mon bas-ventre. J'y observe les sensations produites par les mouvements de la respiration. C'est comme si je respirais avec ce centre vital. Il est intensément vivant, vibrant. J'ai le sentiment d'être pleinement incarné-e. Je reste encore quelques instants dans la présence à mon bas-ventre.*

*Lentement, je peux recommencer à bouger mes membres. Lentement, à mon rythme. Je peux prendre une ou deux respirations profondes, et m'étirer, si je le souhaite. Je prends tout mon temps.*

## **1.20. Se libérer de la peur (24:42)**

Par ce simple exercice, vous pouvez vous libérer de la plupart de vos réactions anxiogènes dysfonctionnelles. Vous serez invité-e à réactiver la peur par la visualisation, puis à en transmuter la mémoire associée par l'action de votre Présence lumineuse. En fin d'exercice, un nettoyage énergétique par le son OM et la visualisation de lumière blanche vous aideront à intensifier le processus de libération des énergies de peur.



### **Présentation du thème et instructions**

Selon la doctrine védique, qui constitue la base de l'enseignement spirituel de l'hindouisme, la peur provient du sentiment de la dualité, qui est l'impression de séparation intimement associée à l'âme vivante (jivâtma), tant et aussi longtemps qu'elle n'a pas réintégré le Soi, ou Pur Esprit (Âtma), par la transcendance de la forme associée à sa conscience individuelle. Cette impression de séparation est produite par les impulsions magnétiques d'attraction et de répulsion, que l'on appelle traditionnellement « ego ». Elles ont pour fonction d'assurer la survie de toute forme de vie, de la plus infime bactérie au plus grand des mammifères. Elles participent à l'équilibre évolutif en repoussant tout ce qui peut être nuisible et en recherchant tout ce qui peut être utile, dans le but d'assurer la pérennité et l'évolution de l'âme dans son environnement.

La peur est une réaction naturelle de l'ego face à un danger ou une menace qui pourrait nuire à l'intégrité de l'âme. Elle a donc un rôle très important qui doit être reconnu à sa juste valeur. Toutefois, elle peut devenir dysfonctionnelle lorsqu'elle est associée à une blessure du passé, que nous redoutons de revivre dans un futur très proche ou lointain. Si la souffrance du passé a été forte et qu'elle n'a pas été guérie à ce jour, la réaction anxiogène sera également forte face à la possibilité de la revivre. Il s'agit là du même mécanisme de défense destiné à nous éviter d'être à nouveau exposé à la souffrance et à la destruction de notre identité physique, mais également psychologique. En effet, le rôle de l'ego ne se limite pas à la conservation de l'intégrité physique, mais également à celle de notre identité psychologique, autrement dit de notre « image de soi ».

Prenons un exemple. Si nous avons été humiliés dans notre enfance, une atteinte aura été portée à notre image de soi, et nous en avons ressenti un sentiment désagréable, une souffrance. Le rôle de l'ego aura été de mettre en place un mécanisme de défense pour nous éviter de revivre pareille souffrance à l'avenir, auquel aura été associée la peur. Dès lors, à la moindre alerte identifiée comme une possibilité de revivre la souffrance, la peur sera réactivée, afin que nous puissions réagir et nous positionner en conséquence, soit en nous mettant à distance du danger potentiel en le fuyant ou en le repoussant, ou en lui faisant face, mais cachant ce qui peut être à nouveau humilié par le monde extérieur. Dans un cas comme dans l'autre, les impulsions magnétiques de l'ego seront déclenchées et la peur se fera sentir pour que nous puissions réagir et nous mettre à l'abri du danger. C'est un mécanisme naturel qui peut nous sauver la vie quand il s'agit d'un danger physique, mais qui peut aussi nous « pourrir la vie » au point de nous empêcher de vivre notre vie en toute liberté lorsqu'il s'agit uniquement d'un danger « psychologique ». En effet, lorsque la peur devient paralysante, notre élan de vie est bloqué et il en résulte un sentiment de désespoir à l'idée de ne pas pouvoir vivre notre vie rêvée.

Dans notre exemple, imaginons que nous souhaitions pouvoir nous épanouir en partageant notre passion à d'autres personnes, mais que nous sommes paralysés par la peur de revivre la blessure de l'humiliation. Si cette peur est très forte, nous ne pourrions pas vivre cette expérience qui nous tient pourtant à cœur, et nous en serons certainement déçus, pour ne pas dire davantage. Dans ce cas, la peur n'est plus fonctionnelle, et il s'agit donc de s'en libérer pour être en mesure de vivre pleinement les expériences auxquelles nous aspirons.

Toutes nos blessures émotionnelles non guéries sont associées à une peur et à diverses stratégies de survie égotiques destinées à nous prémunir de toute possibilité de les revivre.



Dans votre vie de tous les jours, si un schéma de pensée ou une circonstance extérieure entre en résonance avec la situation passée qui avait provoqué la blessure, cette dernière va sortir de l'inconscient et se révéler sous la forme d'une sensation corporelle, à laquelle est liée la peur. À ce moment-là, si nous nous identifions à la réaction conditionnée de l'ego, nous nous laissons dominer par lui, et nous conférons à la peur le pouvoir de nous priver de notre

liberté d'agir tel que nous le voudrions vraiment. De plus, en nous dominant, la peur détourne notre attention vers le monde extérieur et nous prive de l'opportunité d'accéder à la blessure au centre de notre être, en vue de la guérir. En effet, tant que nous sommes « hypnotisés » par la réaction anxiogène de l'ego, nous sommes « hors de nous-mêmes », et la lumière de notre conscience ne peut atteindre le « vivant » qui s'exprime sous la forme de la souffrance dans notre corps. En se laissant déporter de la sorte, en plus de nous priver d'une possibilité bienvenue de mettre en lumière notre blessure, nous renforçons les schémas de fonctionnement qui nous en maintiennent éloignés, recréant ainsi le karma dont nous aurions pu nous libérer en acceptant la responsabilité de notre réaction, par l'accueil inconditionnel de notre vibration intérieure. La guérison de la blessure étant la seule manière de nous libérer de la peur dysfonctionnelle qui lui est associée, nous nous condamnons ainsi à revivre encore et encore la même peur, qui aura même tendance à devenir plus forte à chaque fois que nous la réactiverons. Ce cercle vicieux liberticide et destructeur peut être brisé par l'abandon du schéma dysfonctionnel qui maintient notre attention en périphérie du corps, en plongeant à l'intérieur de celui-ci, en particulier là où se révèlent nos émotions en lien avec notre blessure. En restant avec les sensations, dans un regard équanime synonyme d'amour inconditionnel, de pardon et de

compassion, elles vont naturellement évoluer jusqu'à leur pleine et entière transmutation, libération. C'est un processus naturel qui est à la portée de chacun entre nous, du moment où nous nous donnons les moyens de le vivre correctement, en lâchant prise... !

Pour vivre ce processus, il n'est pas nécessaire d'attendre d'être confronté à certaines situations de vie dans le monde extérieur. Nous pouvons la revivre en étant seul chez soi, dans un cadre sécurisant. Le principe est simple : il s'agit d'imaginer que nous vivons le genre de situations qui habituellement réactive une peur paralysante. Vu que le corps (ou le subconscient, cela revient au même) ne fait pas la différence entre une situation réellement vécue et une situation créée de toute pièce par l'imagerie mentale, la peur va être réactivée « comme si nous y étions vraiment », à condition bien sûr que nous fassions comme si... nous y étions vraiment ici et maintenant.

### **REMARQUES IMPORTANTES : à lire impérativement**

Le fait de réactiver une blessure avec la charge anxigène qui lui est associée, active le pouvoir créateur par l'émission d'une vibration électromagnétique, celle de la peur en l'occurrence, ce qui pourrait faire dire que cet exercice n'est pas recommandable pour cette simple et bonne raison. Cet argument est tout-à-fait valable, mais il s'agit en fait d'un mal pour un bien dans la mesure où cet exercice, s'il est correctement réalisé, permet de se libérer d'anciens conditionnements limitants qui autrement continueraient d'influencer inconsciemment la conscience de veille, avec des conséquences bien plus fâcheuses à long terme que celles provoquées par leur réactivation éphémère durant l'exercice.

Un nettoyage énergétique vous est proposé en fin d'exercice, dont le but est de décondenser les résidus émotionnels de peur qui auraient pu s'imprégner dans vos fluides corporels dans le cas où vous ne seriez pas parvenu-e à les transmuter entièrement. Ne comptez toutefois pas sur ce nettoyage uniquement, car il ne peut en rien se substituer à l'alchimisation des mémoires négatives que seule la Lumière de la Conscience peut opérer lorsqu'elle est focalisée sur les sensations corporelles de ces mémoires, qui seront réactivées durant l'exercice. Tout au plus le nettoyage énergétique peut-il « balayer » les résidus émotionnels de la peur qui satureraient éventuellement vos fluides



corporels au cas où la transmutation alchimique n'aurait pu arriver à son terme. Le plus important est d'accorder toute votre attention sur les sensations corporelles de la peur après que celle-ci ait été réactivée par la visualisation. Suivez ce ressenti dans sa manifestation, son mouvement, sans l'orienter, sans vouloir qu'il disparaisse. Offrez-lui un espace dans lequel il se sent libre d'exister, jusqu'à sa pleine et entière transmutation. Ayez foi en la Lumière de la Conscience, qui accomplira ce processus de façon parfaite ! Si vous sentez que vous avez besoin de plus de temps pour que ce processus puisse se poursuivre jusqu'à son terme, octroyez-vous le en interrompant la guidance momentanément (pour plus d'infos à ce sujet, veuillez lire cet encadré).

Prenez garde de ne pas placer la barre trop haut lors de vos premières pratiques de cet exercice. Si vous deviez raviver la mémoire d'une situation anxiogène très forte, il se pourrait que votre capacité à en ressentir les manifestations corporelles ne soit pas suffisante et que vous aboutissiez à un résultat inverse de celui qui était prévu initialement, dans la mesure où vous renforceriez davantage encore l'ancrage de la peur en lien avec cette situation. C'est pourquoi je vous invite à vous lancer dans la pratique de cet exercice avec des situations peu anxiogènes. Vous pouvez à ce titre procéder à un classement des situations qui vous réactivent, en commençant par celles qui sont les moins déstabilisantes. Lorsque vous aurez pris de l'assurance dans la pratique de l'exercice, vous pourrez passer à des situations plus « lourdes ». Ainsi, pour commencer, ne vous visualisez pas confronté-e aux stimuli qui déclenchent votre phobie la plus violente, mais préférez la situation où une légère anxiété se fait habituellement sentir.

Il se peut qu'il vous faille plusieurs alternances de visualisations et même plusieurs séances pour transmuter totalement une charge émotionnelle négative. Toutefois, ne faites qu'un exercice par jour. Lors de l'exercice suivant, contrôlez que la situation visualisée à la fin de l'exercice précédant ne provoque plus aucune réponse anxiogène. Ne passez à la charge émotionnelle supérieure QUE si celle qui la précède directement dans votre classement a pu être intégralement transmutée. La meilleure façon de déterminer si la réaction anxiogène a été libérée, est de voir si elle réapparaît lorsque vous êtes **exposée (exposé-e)** à la situation qui autrefois vous réactivait. Si vous vous surprenez à réagir encore par la peur, ne désespérez pas, cela signifie simplement qu'il reste encore des « couches » à transmuter.

## Texte de la méditation guidée

*Pour commencer, je détends globalement tout mon corps, de haut en bas. Je prends conscience des crispations, et je les relâche. Maintenant, je porte mon attention sur la zone de mon front. Tout en le ressentant, je lui apporte la détente, le calme. Je fais de même pour le contour des yeux. Je ressens et je relâche. Je desserre les mâchoires. Je relâche toute la zone de la gorge. Je relâche toutes les tensions dans la nuque et les épaules. Puis, je ressens et détends en même temps les deux bras. Je fais de même avec le thorax : je le libère de toute tension. Puis, j'apporte la détente à toute la zone du ventre. Tous les muscles de l'abdomen se libèrent des blocages, et je ressens les effets agréables de ce relâchement. Maintenant, les muscles du dos. Je descends le long du dos et je le détends. En conscience, je ressens mon bassin et je le libère également de toutes les tensions éventuelles. Je relâche les muscles fessiers, les hanches. Je m'ancre toujours plus profondément dans le calme et la détente. Maintenant, je ressens et je détends les deux jambes, jusqu'au bout des pieds.*

*À présent, je porte toute mon attention sur la zone du bas-ventre. Je ressens et je relâche cette zone, au maximum. J'y observe les mouvements induits par le souffle de la respiration, telles des vagues à la surface d'un océan paisible. Chaque inspiration, chaque expiration, augmente mon état de relaxation. Je reste ainsi quelques instants encore, dans l'accompagnement des mouvements de ma respiration, dans le bas-ventre.*

*Dans cette profonde relaxation, je peux passer à la phase de libération de la peur. Pour cela, je retrouve le souvenir d'une situation source de peur, d'angoisse ou de stress. J'imagine que je suis en train de vivre cette situation, comme si j'y étais, avec le plus de détails possible. **(20 secondes maximum)**. J'interromps maintenant la visualisation et j'accorde toute mon attention à la sensation de la peur qui est apparue dans le corps. Je ressens intensément cette sensation, sans y réfléchir, juste la ressentir. Je lui offre de l'espace pour exister.*

*Une deuxième fois, je m'imagine vivre cette situation source de peur. Je m'y replonge totalement, comme si je la vivais réellement **(20 secondes maximum)**. J'abandonne maintenant la visualisation et je focalise à*

*nouveau toute mon attention sur la sensation liée à la peur. Je rentre pleinement dans la sensation. J'en suis le mouvement, sans l'orienter. Juste ressentir.*

*Une troisième fois, j'imagine que je suis en train de vivre cette scène de vie qui crée de la peur en moi (**20 secondes maximum**). À présent, je cesse de visualiser et je reviens au ressenti de la sensation corporelle de la peur.*

*Une quatrième fois, j'imagine que je suis en train de vivre cette situation (**20 secondes maximum**). Puis, je cesse de visualiser et je ressens la sensation corporelle de la peur.*

*Une dernière fois, je me replonge dans cette situation comme si j'y étais ici et maintenant (**20 secondes maximum**). Puis, je cesse de visualiser et je reviens à la sensation de la peur dans le corps.*

*À présent, je reprends contact avec le corps dans sa globalité. Je focalise toute mon attention sur son champ d'énergie. S'il y a des sensations qui attirent mon attention, je les ressens, sans les juger, sans les étiqueter. Je leur offre ma Présence consciente, semblable à une Lumière qui éclaire, illumine, ce qui est vivant en moi, ici et maintenant.*

*Je reste bien au contact de mon champ d'énergie corporel. J'occupe pleinement le corps, de la tête aux pieds. Tout en restant bien présent-e au corps, j'imagine que je me situe au centre d'une sphère de lumière blanche étincelante, d'un diamètre d'environ 5 mètres. J'imagine que cette lumière blanche se met à tourner très rapidement dans le sens des aiguilles d'une montre, comme si je me trouvais dans une tornade de lumière. Cette puissante lumière transmute les résidus émotionnels de peurs, sur tous les plans. Tout en habitant intégralement le corps, j'imagine que cette lumière tournoie très vite, de plus en plus vite, en moi et autour de moi. Dans ce puissant souffle qui me traverse de part en part, je distingue des particules de lumière, comme une poudre de diamant, scintillante. Ces particules adamantines transmutent toutes les énergies émotionnelles disharmonieuses, en pure lumière. Tout est harmonisé par cette puissante lumière. Cette Lumière spirituelle est symbolisée par le son OM. J'écoute attentivement ce son, qui va diffuser sa vibration sacrée dans tout mon Être, tout en ressentant le corps en*

*même temps, dans la foi que la Lumière œuvre pour la transmutation des énergies bloquées.*

*OM OM OM OM OM OM OM*

*Je ressens intensément ce qui se passe en moi-même, dans tout mon corps. Je ressens mon champ d'énergie global, de la tête jusqu'aux pieds. Dans cet état de Présence à mes énergies, j'accueille les sensations telles qu'elles sont. Je suis leur mouvement, je les accompagne. Puis, je focalise mon attention sur la zone du bas-ventre. Je ressens les sensations qui s'y trouvent. En conscience, j'accompagne les mouvements de ma respiration, dans le bas-ventre. Je reste quelques instants encore dans cette reconnexion à ce centre primordial, qui est le berceau de mon âme.*

## **1.21. Se libérer de la dépendance (10:22)**

Cette courte méditation guidée est à pratiquer lorsque vous sentez que la dépendance tente de vous influencer et de vous dévier de votre idéal de bien-être et d'harmonie. En accordant toute votre attention aux sensations désagréables qui sont la manifestation corporelle des pensées obsédantes de votre psyché, vous projetez sur ces sensations la Lumière de la Conscience qui, grâce sa force de guérison, les transmute en joie et en créativité.



### **Présentation du thème et instructions**

Nous sommes tous plus ou moins dépendants de certains substances, activités ou comportements, qui nous emprisonnent dans des schémas de fonctionnement et nous privent de la liberté d'être et de créer ce que nous voulons vraiment. Si les dépendances peuvent être multiples dans leur forme et engendrer des conséquences plus ou moins destructrices lorsque nous les subissons, leur objectif est par contre toujours le même : elles sont destinées à « anesthésier » un état d'insatisfaction, de mal-être ou de tension, et à ressentir l'état euphorisant – ou tout simplement apaisant – qui en résulte. C'est de ce sentiment agréable succédant à l'inconfort émotionnel dont nous devenons dépendants au fil du temps, plus que de la stratégie compensatrice utilisée pour l'atteindre. C'est la raison pour

laquelle nous développons tous des stratégies différentes pour échapper à des états d'âme qui sont bien souvent semblables. La dépendance n'est donc qu'un moyen utilisé dans le but d'atteindre une fin : le plaisir !

Si le moyen auquel nous avons recours pour échapper à l'inconfort nous apporte une stimulation appréciée sur le moment, il n'est en général pas exempt de conséquences fâcheuses sur notre santé à plus ou moins long terme. Comme le corps a tendance à s'habituer à toute forme de stimulation sensorielle lorsque celle-ci est répétée dans le temps, une augmentation de la « dose » sera nécessaire pour obtenir les mêmes résultats, ce qui aboutira inévitablement à des déséquilibres, tant au niveau du corps que de l'âme, qui sera de plus en plus « étouffée » par ces stratégies compensatrices.

Les stimulations sont en principe disharmonieuses pour le corps lorsque leur administration est répétée dans le temps, car elles produisent un déséquilibre du système nerveux autonome avec l'épuisement qui en est inévitablement la conséquence, épuisement qui est en principe mal vécu (au même titre que tous les autres inconforts synonymes de souffrance émotionnelle), déclenchant, en réaction, la recherche de nouvelles stimulations, dans un cercle vicieux destructeur.

Lorsque l'âme est exposée à des stimuli disharmonieux, qu'ils soient produits par l'environnement extérieur (pollutions, ondes néfastes) ou par le mental (pensées parasites), l'énergie vitale qui la constitue a tendance à ralentir son mouvement – voire à se bloquer complètement -, ce qui engendre une souffrance ou n'importe quelle émotion désagréable, qui nous informe que quelque chose ne « tourne pas rond » et que nous devons agir pour rétablir l'équilibre. Il s'agit là d'un principe de survie nécessaire pour conserver l'intégrité physique et psychique de notre Être. Si nous nous permettons de vivre la souffrance et d'en écouter le message attentivement, nous comprendrions nos « erreurs » et prendrions les mesures nécessaires pour ne plus les répéter. Seulement voilà, dans notre culture moderne hédoniste où la forme est plus importante que le fond, il a été décrété que l'échec et la souffrance étaient quelque chose de dégradants et qu'il fallait tout faire pour les cacher, au lieu d'en tirer des leçons évolutives. Pour répondre à ce désir d'échapper à la souffrance coûte que coûte, nous avons mis au point des stratégies toujours plus élaborées, soit en l'anesthésiant, soit en excitant nos sens

pour détourner notre attention vers des sources de plaisirs superficiels, destinées à « masquer » la souffrance toujours présente en arrière-plan.

Seulement, anesthésier ou couvrir la souffrance ne la guérit pas pour autant. Bien au contraire, réprimée temporairement dans l'inconscient, elle remonte en surface à la première occasion, avec d'autant plus de force. En effet, à chaque fois que nous réprimons la souffrance, celle-ci se renforce, et à chaque réactivation, nous devons recourir à des stimulations toujours plus fortes pour ne plus la ressentir. C'est ainsi que petit à petit, nous tombons dans un cercle vicieux destructeur.

Ce n'est pas en couvrant la souffrance avec un « voile » que nous pouvons vivre l'harmonie, mais en supprimant ses causes. Traiter la cause est toujours prioritaire par rapport au traitement du symptôme (ou de la conséquence).

Le seul moyen de retrouver l'harmonie est en effet de permettre à l'énergie vitale de retrouver son mouvement en supprimant les causes de son blocage, à savoir les stimuli disharmonieux intérieurs et/ou extérieurs dont il a été question plus haut. Mais l'identification de ces causes nécessite l'écoute attentive de la souffrance, ce qui est évidemment désagréable et dégradant sur le plan de l'identité, puisque cette écoute passe par l'acceptation de la vulnérabilité qui y est associée, qu'il faudra parfois oser dévoiler au monde extérieur si l'on souhaite se donner les moyens de se réaligner sur le mouvement de la vie en soi-même, qui est la seule véritable manière d'atteindre l'harmonie.

La souffrance est un messager extrêmement utile qui a évidemment sa raison d'être. Qu'il s'agisse d'un symptôme, d'un état psychologique ou d'une maladie, toute souffrance est en elle-même une tentative de retour à l'équilibre. Si nous nous donnons alors les moyens d'accompagner ce retour à l'équilibre en supprimant les causes du « problème » qui l'empêche de s'accomplir, nous obtiendrons la guérison, c'est-à-dire la disparition définitive de la souffrance. La sagesse de l'âme sait exactement quoi faire pour tendre vers l'équilibre à chaque instant, il suffit juste de ne pas interférer dans ses processus adaptatifs ultra-complexes. Or, lorsque nous optons pour la solution de facilité qui consiste à échapper le plus vite possible à la souffrance par le biais de stratégies d'occultation, la guérison ne peut avoir lieu.

La première étape vers la guérison consiste donc à plonger dans la souffrance au lieu de vouloir la fuir. Accepter la tension, le mal-être ou toute sensation déplaisante, en la ressentant. En étant simplement présents à ce qui cherche à s'exprimer en soi-même, nous offrons à notre âme l'espace d'accueil inconditionnel dont elle a besoin pour retrouver l'équilibre synonyme de bien-être, de paix et de joie inhérente à sa vraie nature. Bien entendu, dans certains cas, il faudra au préalable supprimer l'exposition aux stimuli disharmonieux qui ralentissent le mouvement de l'énergie vitale. Dans le cas où ces stimuli sont produits par le monde extérieur, il sera nécessaire de les neutraliser ou de s'en éloigner afin que l'âme puisse retrouver tout naturellement l'équilibre. Cela étant dit, dans le cas de la dépendance, les stimuli sont la plupart du temps psychiques, donc intérieurs ; ce sont toutes nos croyances négatives au sujet du monde et de soi-même. Dans ce cas précis, la solution est encore plus simple (bien que difficile à mettre en pratique...), puisqu'elle consiste à ne plus créer ces stimuli, ce qui se fait très efficacement en recentrant l'attention sur les sensations de la souffrance dans le corps, en suivant leur mouvement sans volonté particulière, jusqu'à leur pleine et entière « transmutation ». En effet, lorsque l'attention de l'esprit est détournée des pensées et focalisée sur le corps, les stimuli disharmonieux produits par l'identification aux formes pensées du mental disparaissent instantanément. L'âme n'étant plus perturbée par ces stimuli, elle retrouve naturellement l'équilibre et la souffrance disparaît également.

Ainsi, dès que nous ressentons un inconfort et que nous sommes tentés de dévier dans la dépendance, nous pouvons renoncer à ce mécanisme de défense et choisir de créer un autre « circuit neuronal », en plongeant dans les sensations corporelles qui manifestent la souffrance. En principe, celle-ci sera identifiable à plusieurs endroits, par des sensations diverses. Il sera essentiel de localiser ces endroits (en général pas plus de 2 ou 3 en même temps) et de les exposer à la lumière de notre pleine conscience focalisée sur eux, sans aucune autre volonté que de les suivre dans leur mouvement. Cela signifie qu'il ne faut pas vouloir les orienter, ni même vouloir qu'elles disparaissent, car cela équivaldrait à un contrôle, à une non-acceptation de la souffrance. Dans ce positionnement intérieur, il n'y a donc rien à faire d'autre que de ressentir et laisser être.

La souffrance est le déclencheur de la stratégie dont nous sommes devenus dépendants. Sans souffrance, il ne peut y avoir de stratégie défensive.

Si la souffrance émotionnelle est transmutée, la dépendance à l'égard de la stratégie compensatrice cesse d'exister automatiquement. En fin de compte, il est logique qu'en supprimant la cause, la conséquence disparaisse forcément. Ainsi, au lieu d'étouffer la souffrance, nous lui offrons un espace dans lequel l'intelligence suprême de l'âme peut se déployer en vue du retour à l'équilibre, synonyme de guérison, de pleine santé.

### **REMARQUES IMPORTANTES**

Si le processus de transmutation est très simple puisqu'il suffit de suivre les sensations sans interférer mentalement, en ayant préalablement supprimé les perturbations extérieures s'il y en a, il est toutefois ardu à mettre en pratique de par la force d'inertie de nos mauvais penchants, dont font partie les stratégies compensatrices dont nous sommes devenus dépendants. Plus la force d'inertie est grande et profondément « ancrée » en nous, plus il est difficile de renoncer à nos stratégies. Notre capacité à nous libérer seuls dépend également de l'ampleur de la dépendance et de ses effets sur le corps ; à ce niveau-là, nous comprendrons aisément qu'il sera plus facile de se défaire d'un besoin compulsif de chocolat que d'une dose de cocaïne... ! Dans les cas de dépendance les plus aigus, l'accompagnement par un thérapeute compétent peut s'avérer nécessaire.

La guidance proposée dans cette méditation guidée vous sera dans tous les cas bénéfique pour toutes les dépendances légères (voir liste ci-dessous) pour lesquelles des « bouleversements » physiologiques seraient produits en cas de sevrage de certaines substances, comme dans les cas de l'alcoolisme ou de la prise de drogues dures.

Cet exercice produit les meilleurs résultats lorsqu'il est pratiqué quand vous prenez conscience que vous êtes réactivé-e émotionnellement et que l'envie vous prend d'échapper à la souffrance aux moyens de vos stratégies compensatrices habituelles. Comprenez bien que vous devez sentir l'inconfort émotionnel dans votre corps pour agir dessus. Par conséquent, le processus doit absolument être enclenché avant de basculer dans la stratégie compensatrice, car lorsque celle-ci est amorcée, l'inconfort sera étouffé et vous ne pourrez plus agir sur lui.



Durant l'exercice, n'hésitez pas à interrompre la guidance si vous avez besoin de plus de temps pour « rester avec » la souffrance... ! Il est essentiel que vous vous autorisiez à prendre tout le temps nécessaire pour vivre le processus de transmutation dans les meilleures conditions, car la libération ne saurait être au rendez-vous si vous l'interrompez avant d'avoir pleinement retrouvé la paix et le bien-être à l'endroit où se manifeste la souffrance dans le corps.

Aussi, il est important de souligner qu'une même stratégie compensatrice peut être liée à plusieurs souffrances, et que, le cas échéant, elle ne pourra être abandonnée que lorsque toutes les souffrances en rapport auront pu être transmutes grâce au positionnement intérieur dans lequel vous êtes invité-e à vous placer dans cet exercice.

Précisons également que ce processus de libération ne fonctionne que pour les dépendances liées à des désordres émotionnels. Il s'agit évidemment de faire la distinction entre un besoin vital du corps et un désir compulsif dysfonctionnel activé par l'ego pour échapper à la souffrance. À ce niveau, c'est à vous de faire usage de votre discernement pour déterminer ce qui est dysfonctionnel de ce qui est naturel et juste pour vous.

Voici une liste non exhaustive des stratégies compensatrices qu'il est possible de « traiter » avec le positionnement intérieur proposé dans cette méditation guidée :

- tendance à l'inertie (procrastination) ;
- relations humaines (dépendance affective) ;
- cigarette, cannabis ;
- boulimie légère et addictions à certains stimulants alimentaires (boissons énergétiques, café, chocolat, sel, etc.) ;
- médicaments dans le cas de dépression et d'anxiété (non-aiguës) ;
- masturbation et sexualité déséquilibrées ;
- internet, jeux vidéo, shopping, lectures, et tous les types de stimulations sensorielles « mentales ».

En complément à cette présentation du thème de la dépendance, je vous recommande de regarder cette vidéo :

## **Texte de la méditation guidée**

*Pour commencer ce processus de libération de la dépendance, je ferme les yeux et je prends contact avec le corps. Mon envie très forte de me stimuler par le biais d'un certain comportement ou d'une substance, est destinée à étouffer, à anesthésier un malaise ou un inconfort, une tension, une douleur, ou un vide à l'intérieur du moi. Ces sensations désagréables se manifestent dans le corps, à un ou plusieurs endroits. Je localise ces sensations, sans les nommer, sans les identifier, sans y réfléchir, simplement les ressentir. Elles sont peut-être faiblement perceptibles, diffuses, mais si j'observe attentivement, je peux les remarquer à certains endroits. Elles peuvent être globales également, comme une sensation de flou, ou une impression d'être dans un brouillard. Une fois que je les ai localisées, je les ressens attentivement... simplement les ressentir. Je les ressens attentivement, sans aucune volonté. Je leur offre un espace au sein duquel elles peuvent évoluer, se remettre en mouvement.*

*Je prends conscience que ce n'est pas à moi d'accomplir le processus de transmutation de l'énergie bloquée, mais à la Lumière spirituelle, à laquelle j'ouvre les portes de mon temple intérieur, mon corps, pour qu'elle y rétablisse l'harmonie, la santé parfaite. Tout ce que j'ai à faire est de me maintenir dans la présence aux sensations disharmonieuses dans le corps, dans la foi que la Lumière œuvre de façon parfaite pour leur guérison.*

*Je prends conscience de l'évolution de ces sensations. Peut-être me donnent-elles l'impression de se déplacer, de se dilater, ou de changer d'intensité. J'accompagne ce changement de perception, je ressens l'énergie qui retrouve son mouvement et qui chemine ainsi vers la libération.*

*À ces sensations dans mon corps peuvent être liées des pensées obsessionnelles. Si c'est le cas, je prends conscience de ces pensées, sans les alimenter, sans m'y identifier. Je les observe simplement, comme des nuages qui passent dans le ciel. Puis, je focalise à nouveau mon attention sur les sensations corporelles. Juste les ressentir, sans chercher à les atténuer ou à les chasser. J'accepte que ces sensations soient présentes,*

*ici et maintenant. Je leur offre un espace d'accueil au sein duquel elles peuvent exister.*

*À nouveau, si je suis pris par des pensées qui détournent mon attention hors du corps, je prends conscience de mon identification à elles, sans les alimenter et sans me juger. Je lâche prise, et je reviens au ressenti des sensations dans le corps. Peut-être y a-t-il de nouvelles sensations qui sont apparues. Si c'est le cas, je me concentre sur le ressenti qu'elles me procurent. Tout ce que j'ai à faire est de ressentir, de façon sereine et détachée ; tout le reste est pris en charge par cette Intelligence suprême qu'est la Lumière spirituelle, qui peut affluer en moi grâce à mon esprit calme et concentré.*

*Je prends maintenant conscience des différences de perception au niveau de mes sensations. Sont-elles toujours présentes ? Se sont-elles atténuées, ou au contraire, amplifiées ? Je reste dans l'observation attentive des sensations présentes dans mon corps. Qu'elles soient agréables ou désagréables, je goûte à leur nature. Je suis avec elles, en unité.*

*Les tensions s'atténuent toujours plus, et en conséquence, ma psyché se libère également de toutes les pensées négatives. Toutefois, si certaines pensées obsédantes cherchent encore à m'influencer, j'en prends à nouveau conscience, sans les alimenter, sans m'y identifier. Les pensées se reflètent toujours par des émotions dans le corps, qui produisent des sensations.*

*Tant qu'il y a des sensations désagréables dans le corps, cela signifie que ma psyché n'est pas libérée et que la stratégie de dépendance mise en place par l'égo, est encore active. Il est donc nécessaire de ressentir encore ces sensations, afin de leur donner une chance de se transmuter en pure lumière. En d'autres termes, tant que je ne me sens pas paisible et pleinement affranchi-e du comportement ou de la substance à laquelle je suis dépendant-e, je reste attentif-ve aux énergies qui en sont la cause. Je reste parfaitement maître de moi-même, dans la présence vigilante et bienveillante.*

## 1.22. En pleine conscience (31:11)

La pleine conscience est une faculté dont chacun est naturellement doté. Elle consiste à percevoir les phénomènes qui surviennent dans l'instant, sans le filtre mental, et sans aucune autre volonté que de les accueillir de manière équanime. La pleine conscience est la lumière dont l'âme a besoin pour vivre l'harmonie. Par une écoute méditative (10:14) et un exercice guidé (20:57), faites l'expérience de la pleine conscience focalisée sur votre âme vivante.



### Présentation du thème et instructions

La pleine conscience (focalisée) est ce que l'on nomme la « présence à l'instant présent ». C'est une faculté dont chaque être est naturellement doté, par laquelle il peut faire l'expérience des phénomènes vibratoires (tout est vibration, tout est énergie) qui surviennent dans le vaste champ des possibilités manifestées qu'est l'instant présent.

Pour que la conscience puisse percevoir « pleinement » ces phénomènes, il est nécessaire que l'ego ne s'interpose pas par l'identification à des formes-pensées (images, croyances, idées, interprétations, etc.), ni même par une quelconque volonté de contrôle qui exprimerait un refus que les choses soient telles qu'elles sont. La pleine conscience présuppose donc l'absence d'attente, de jugement et d'identification en réaction à ce qui survient. C'est un état d'être dans lequel il n'y a pas d'action (mentale ou gestuelle) produite par les impulsions psychiques d'attraction et de répulsion, c'est-à-dire par l'ego, mais dans lequel, par contre, l'être « agit sans agir ». L'action de présence par laquelle l'être observe avec détachement ce qui survient dans son champ de réalité, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de son corps, est une action toute intérieure, immobile. Dans la présence, l'être est « activement passif », dans la mesure où il est à la fois dans l'ouverture à « ce qui est » (abandon, lâcher-prise, accueil) et dans l'attention concentrée et vigilante qui le rend pleinement actif intérieurement.

## **Effort non forcé, ou action non-agissante**

Dans certains discours néo-spirituels, il n'est pas rare que l'état de présence soit considéré comme un état de passivité caractérisé par une absence totale de volonté ou d'effort. Selon les mêmes croyances, l'état de présence, assimilé à tort à la non-dualité et à la réalisation spirituelle (voir 2ème encadré ci-dessous), ne saurait coexister avec des impératifs tels que « il faut que », « je dois ». Si la présence est en effet un grand lâcher-prise dans lequel on ne cherche plus à contrôler en souhaitant que les choses soient différentes de ce qu'elles sont (et dans lequel on accueille cette part de soi-même qui souhaiterait contrôler), il doit bel et bien y avoir une volonté de s'y placer, volonté sans laquelle on se laisserait conditionner par les impulsions de l'égo. Vu que cette volonté de lâcher-prise ne se fait pas toute seule (sinon ce genre d'article n'aurait aucune raison d'être...), elle doit bien être accomplie par un effort. Sans cet effort, il est facile de comprendre que nous resterions purement et simplement identifiés à nos schémas de pensée. Sortir de l'état hypnotique produit par l'identification à la pensée implique donc une prise de conscience et une volonté accompagnée d'un effort, grâce auquel nous nous détachons de cette identification, pour entrer dans la présence. Cette action de présence est ce que les taoïstes appellent « l'action non-agissante », ou « l'effort non forcé ». Ainsi, les impératifs tels que « il faut que » ou « on doit » sont tout à fait justifiés à ce niveau. « Il faut » en effet se désidentifier si l'on veut pouvoir vivre la présence. Si nous ne faisons pas l'effort de regagner la berge, nous nous laissons emporter par le courant de nos schémas de fonctionnement égotiques...

En tant que l'état de pleine conscience focalisée est un état de désidentification des impulsions égotiques, il est l'état de maîtrise par excellence de soi-même et, par là même, il représente la véritable force intérieure. Bien sûr, les impulsions de l'égo continuent d'être actives au sein de l'âme vivante, mais l'être présent ne se laisse plus dominer par elles. Et comme la lumière focalisée de la conscience n'est plus voilée par l'identification à l'égo, elle peut se projeter sans obstacle sur l'âme vivante. Ainsi, les pensées, les émotions et toutes les autres sensations perçues par les sens sont contemplées directement, sans le filtre mental.

## **La différence entre la lumière de la présence, et son reflet dans le monde**

Tout ce qui compose l'âme vivante, n'est pas ce que nous sommes en essence ; nous sommes la lumière de la conscience, alors que l'âme vivante, n'est que le reflet de cette lumière. L'âme vivante est l'énergie vitale, c'est la force de vie, l'amour-force qui anime le corps. L'âme vivante est le véhicule de manifestation dont nous nous servons pour refléter la lumière de la conscience, en ce monde. L'âme vivante est comme un prisme, au travers duquel, la lumière que nous sommes prend forme en tant que certaines énergies, certaines pensées, certains états d'âme, certains élans du cœur, d'amour, de créativité, de sagesse, de confiance, de joie, etc.



Lorsque l'énergie vitale est bloquée, les états d'âme sont inconfortables, désagréables. Ils expriment la souffrance de l'âme qui est étouffée, voilée, contrôlée par les impulsions magnétiques de l'ego. La souffrance de l'âme est comme une ombre, privée de la lumière de la conscience parce que cette lumière a été déviée par l'identification aux constructions mentales de l'ego.

Quelles que soient les pensées ou croyances auxquelles nous nous identifions en surface, ou les états d'âme perceptibles dans le corps auxquels nous réagissons, nous ne devons jamais perdre de vue que nous sommes la pure lumière qui perçoit ce qui est. Cette vérité, nous pouvons l'expérimenter à chaque instant, et sa réalisation dépend de notre volonté. Si nous ne sommes pas vigilants, les impulsions de l'ego nous influencent, et nous incitent à interpréter la réalité dont nous faisons l'expérience, au travers des filtres de certaines croyances, de certaines analyses, ou tentatives de compréhension. Cela n'est pas mauvais en soi, entendons-nous, mais toute identification à la forme induite par l'ego voile la lumière de la conscience, en la détournant du vivant. En effet, à chaque fois que nous nous laissons ainsi influencer par les pensées, l'ego s'interpose et la lumière ne peut pas pleinement se refléter sur les phénomènes qui surviennent dans l'ici et maintenant. L'ego est comme un voile qui réduit

l'intensité de la lumière, et qui empêche le vivant d'en bénéficier. Mais lorsque nous percevons les phénomènes sans l'intermédiaire de la pensée, dans la pleine conscience, alors, cette lumière (que nous sommes en essence, donc) peut pleinement pénétrer le vivant.

## **Le libre choix d'être identifié à la forme, ou d'ÊTRE, tout simplement.**

Nous sommes la pure lumière qui se réfléchit sur chaque objet de perception qu'elle contemple. L'âme vivante, ce champ d'énergie que nous pouvons ressentir dans notre corps, n'est pas ce que nous sommes, ce n'est que notre véhicule de manifestation. Nous sommes la lumière de l'esprit, et l'âme est notre monture. Nous sommes la lumière de la conscience, et l'âme est notre reflet dans le monde manifesté. Nous sommes la pleine conscience focalisée, informelle, et par notre volonté, nous pouvons décider à chaque instant de nous identifier à la forme, à des croyances, à ce corps, à ces émotions qui le traversent, ou demeurer sans identification, dans la simple et pure conscience de ce qui se manifeste en tant que reflet de notre propre lumière, tant à l'intérieur de ce corps, qu'à l'extérieur de lui. Pour la pure conscience que nous sommes, la frontière entre l'intérieur et l'extérieur n'existe pas. Cette frontière existe néanmoins à chaque fois que nous décidons, consciemment ou inconsciemment, de nous identifier à ce corps, à ces pensées, à ces émotions, et à cette identité conceptuelle que nous nous sommes construite depuis notre enfance.

Tout ce que nous percevons dans le corps, que cela soit des pensées dans la tête ou des sensations dans le reste du corps, cela est constitutif de l'âme qui habille la conscience. Lorsque nous nous identifions aux pensées ou aux émotions, et que nous essayons de les contrôler, de nous en débarrasser, nous sommes inévitablement influencés par les impulsions de l'égo. Tandis que lorsque nous nous autorisons à percevoir ces composantes de notre âme, sans aucune autre volonté que de les laisser être, nous sommes la lumière de la conscience.

Les laisser être, cela ne signifie pas que nous leur laissons libre cours, en nous laissant submerger ou dominer par elles. Tout au contraire, les laisser être, c'est les contempler sans s'y identifier, et ce grand lâcher-prise est la véritable maîtrise de soi. À chaque instant, nous pouvons choisir de nous identifier à la forme, et faire l'expérience d'un « je

égotique », ou nous pouvons être libres de toute identification, en unité avec le vivant en soi-même, en en ressentant les manifestations dans le corps.

## **Présence et Non-dualité**

Disons-le sans détour, cet état de pleine conscience focalisée n'a strictement rien à voir avec cet état de Réalisation spirituelle connu sous le nom de « Non-dualité » (en référence au mot sanskrit Advaita). La pleine conscience focalisée, que l'on a désormais l'habitude d'appeler « la présence à l'instant présent », est un état contemplatif du vivant, donc de la manifestation créée. C'est une contemplation du reflet de la lumière divine, et non pas une contemplation directe de la source de cette lumière, contemplation directe qui permet de connaître la « non-dualité ». En effet, lorsque la conscience pure est focalisée sur le vivant, elle est la lumière divine, mais elle tourne pour ainsi dire le dos à sa source, pour regarder en direction du « créé ». Il s'agit là d'une contemplation mystique en union avec le vivant (union avec la « vie »), alors que la « non-dualité » est une contemplation directe, métaphysique. Le symbolisme du Soleil et de son reflet dans l'eau est particulièrement représentatif de ce dont il s'agit ici (voir image plus haut). La pleine conscience focalisée représente le rayon lumineux projeté depuis la source (le Soleil, symbole du Soi), en direction du « créé » (le reflet, symbole de l'âme vivante). Pour connaître la Source (connaissance qui est la réalisation de la Non-dualité), ce rayon lumineux doit en quelque sorte se retourner sur lui-même et contempler sa source. Cela implique qu'il détourne son regard du « vivant ».

Lorsque nous sommes présents dans l'instant, nous sommes certes en unité avec le reflet (l'âme vivante), mais il y a encore et toujours une dualité entre l'observateur (la conscience pure focalisée, la lumière de l'esprit) et la chose observée (le reflet de cette lumière en tant que le vivant). Par contre, lorsque la conscience pure focalisée se retourne sur elle-même et se contemple en tant que source de la lumière, toute forme de dualité est transcendée. Dans cette contemplation directe et « non-duelle », le vivant et toute forme créée n'est plus perçu. Il n'y a plus de focalisation de la conscience, et donc plus de phénomène perçu. Il n'y a donc plus de conscience individuelle, ni de conscience du corps ou de quelque pensée qui serait associée à une représentation d'un « moi ». Le



corps et l'énergie vitale qui l'anime existent toujours, mais ils ne sont plus perçus par la conscience qui a réalisé la non-dualité métaphysique. Cette connaissance non-duelle est réalisée dans l'état de Samādhi (mot sanskrit pouvant être traduit par « union métaphysique avec le Soi », alors que la présence n'est que l'état d'union mystique avec le moi, l'âme vivante).

## **Rien ne vaut l'expérience de la présence pour la comprendre**

La première partie de cet exercice méditatif vous propose une écoute attentive d'un exposé sur le thème de la présence, prononcé à la première personne du singulier. Ceci vous aidera à comprendre mentalement ce qu'est la présence, et à vous mettre en condition avant de l'expérimenter concrètement dans la deuxième partie, grâce à une méditation guidée de 21 minutes, durant laquelle vous pourrez vivre un balayage corporel en pleine conscience.

Lorsque la lumière de la conscience est focalisée sur le corps sans l'interférence du mental, des énergies qui étaient jusque-là « étouffées » dans le subconscient peuvent soudainement remonter en surface et attirer l'attention sur elles. Il n'est pas nécessaire que ce phénomène soit spectaculaire pour qu'il ait lieu. De simples pensées ou sensations peuvent apparaître à tout moment sur l'écran immaculé de la pleine conscience. Il est alors important de pouvoir les laisser passer, sans les orienter par l'identification que l'égo ne manquera pas de stimuler, conformément à sa nature. Il peut également arriver que ces phénomènes soient l'expression de certaines « blessures émotionnelles ». Le voile étant levé progressivement, ces phénomènes, si impressionnants soient-ils, ne vous exposent à aucun danger. Il vous suffira de leur accorder votre attention, sans contrôle, en les suivant dans leur évolution vers la libération/transmutation.

À ce titre, vous relirez avec profit le point 2.7 des « questions-réponses ».

## **Texte de la méditation guidée**

### 1ère partie, écoute méditative (10:14)

*La pleine conscience focalisée est ce que je suis en essence. Je suis la lumière de la conscience qui fait l'expérience de la vie, à chaque instant. Je suis la présence qui perçoit. Mais cette présence que je suis, peut faire le choix de s'identifier à n'importe quelle forme, et perdre de vue son essence lumineuse. Par exemple, je peux m'identifier à ce corps, à cette image que j'ai de moi-même, à certaines croyances, ou à certains états d'âme. Mais ceci est un choix, et j'ai à tout instant la possibilité de me désidentifier et de faire à nouveau l'expérience de l'essence que je suis, qui n'est limitée par aucune forme, par aucune identification. Je peux à chaque instant faire le choix de me laisser influencer par l'impression de séparation produite par l'ego en m'identifiant à la forme, ou contempler ces mêmes formes avec détachement, c'est-à-dire sans l'interférence de la pensée.*

*Que je sois identifié-e à certains schémas de pensée, et que je crois être ce corps, ces états d'âme émotionnels, et cette représentation mentale d'un « je » distinct, avec une histoire, des croyances, que je sois identifié-e à cette construction mentale ou pas, je réalise que je suis toujours la lumière de la conscience. Tout est question de l'angle de vue à partir duquel je fais l'expérience de la réalité. Lorsque je fais l'expérience de la réalité au travers du filtre mental, la lumière que je suis est comme voilée, et je perds de vue que mon identité suprême est la lumière informelle. Pour faire l'expérience de la réalité en tant que pure lumière, il me suffit donc de percevoir, observer, goûter, entendre, ressentir, sans l'interférence de la pensée. Simplement laisser venir les phénomènes qui attirent l'attention sur eux. Qu'il s'agisse de pensées, d'odeurs, de bruits ou de sensations corporelles, tout peut être perçu dans sa manifestation sans interprétation par le filtre mental. Alors, ce qui perçoit, ce qui entend, ce qui goûte, ce qui ressent, est la lumière de la conscience que je suis. Et ce qui est perçu dans cet état de pleine conscience, est éclairé par la lumière, par le seul fait qu'il est placé au cœur de la conscience. C'est cela, être en pleine conscience.*

*La lumière de la conscience que je suis, est une puissante force agissante, qui a le pouvoir de rétablir l'harmonie, là où il y a disharmonie. La*

*disharmonie apparaît lorsque le vivant, l'âme, est privée de la lumière de la conscience, parce que l'égo s'est interposé, et qu'il a dévié cette lumière hors du vivant. Privé de la lumière de la conscience, le vivant est dans l'ombre, et cette ombre, c'est le chaos, la souffrance. Cette ombre, cette souffrance, se fait sentir dans mon corps par des douleurs, des tensions physiques, mais également psychiques : un mal-être, un sentiment de vide, de la peur, de la tristesse, de la colère, un sentiment de culpabilité, etc. L'ombre en moi, est l'expression d'un déséquilibre, causé par un manque de lumière. Ces ombres me font souffrir lorsque je ne m'autorise pas à les vivre pleinement, parce qu'il y a une part de moi-même qui contrôle, qui reste en surface, dans le mental. Je suis alors identifié-e à certains schémas égotiques. Mais lorsque je m'unis à cette ombre, elle se transmute en lumière.*

*En d'autres termes, si je veux apporter l'harmonie là où réside le chaos, l'ombre, la souffrance en moi-même, alors il m'est nécessaire de me désidentifier de mes croyances et de mes pensées, qui m'empêchent de m'unir pleinement au vivant, en le ressentant tel qu'il est, avec attention, sans attente, sans jugement, sans contrôle, sans aucune autre volonté que celle qui consiste à accueillir ce qui est, tel que cela est.*

*Le propre de la lumière de la conscience, c'est une Volonté suprême d'apporter l'ordre là où réside le chaos. Telle est la Volonté divine avec laquelle je suis UN à chaque fois que je ressens de manière équanime. Et ainsi, cette Volonté peut agir librement, en rétablissant l'équilibre, l'ordre, l'harmonie. La Volonté de la Lumière de l'Esprit, est que chaque forme de vie, quelle qu'elle soit, puisse vivre dans sa lumière, et jouir de ses bienfaits. Cette lumière que je suis se projette donc très simplement sur le vivant, par le seul fait d'en ressentir la nature, telle qu'elle est.*

*C'est l'expérience que je m'apprête à vivre maintenant, en m'unissant, en pleine conscience, à ce qui compose mon âme. Au fur et à mesure de l'expérience, je pourrai prendre conscience de la manière avec laquelle la pleine conscience que je suis, permet à mon âme de devenir harmonie, paix, bien-être, santé, courage, douceur, mais aussi force de l'amour. Cette harmonie, je pourrai la ressentir également durant l'expérience méditative. Alors, cette harmonie sera comme le reflet de ma propre lumière.*

*Pour vivre cette expérience méditative, je vais passer en revue les différentes parties du corps, du bout des pieds jusqu'au sommet de la tête. Durant l'expérience, des pensées, de même que certains états émotionnels, émergeront peut-être du subconscient. Le voile sera levé sur ce qui était jusque-là maintenu dans l'ombre, et ces aspects de moi-même solliciteront mon accueil inconditionnel. Alors, il me suffira d'interrompre momentanément la guidance, et de ressentir les endroits où ces états d'âme se manifesteront dans le corps. Ainsi, je resterai dans la maîtrise, c'est-à-dire en pleine conscience. Et lorsque je serai en paix, je pourrai reprendre la guidance là où je l'aurai laissée.*

## 2ème partie : méditation guidée (20:57)

*Je prends une position confortable, et je ferme les yeux, pour mieux ressentir ce qui se passe dans le corps. Je prends tout d'abord contact avec le corps dans sa globalité. De la tête aux pieds, je relâche tous les muscles qui n'ont pas besoin d'être contractés pour le maintien de la posture. Simplet relâcher le corps, et ressentir les sensations du relâchement. Je prends conscience du corps, et de son plus grand degré de relâchement. Peut-être y a-t-il certaines sensations qui attirent mon attention, ici ou là. Je les ressens, en pleine conscience, sans vouloir qu'elles soient différentes de ce qu'elles sont. C'est comme si je cherchais à m'unir à elles. Peut-être semblent-elles changer de forme, de texture, de sensation. Je les laisse simplement évoluer, bouger, librement. C'est un grand lâcher-prise, par lequel je laisse vivre les choses en moi. À chaque fois que des pensées refont surface et dévient mon attention du vivant, j'en prends conscience, et je reviens au ressenti des sensations dans le corps. Je fais cela autant de fois que nécessaire. Et si je me juge, si je m'impatiente, je prends également conscience de ces états d'âme au travers des sensations qu'ils manifestent dans le corps. Tout ce qui survient dans mon mental, peut être observé au travers du corps. Dans cet état de présence, je reste maître de moi-même.*

*Maintenant, je porte mon attention sur le bout des orteils. Les sensations, dans chaque partie du corps, sont toujours la manifestation de l'énergie vitale, de l'âme vivante. En ressentant chaque partie du corps, avec concentration, je projette la lumière de la conscience sur mon âme, et je lui apporte douceur et harmonie. Plus je ressens, plus l'énergie vitale s'équilibre, et plus les perceptions s'affinent. Je ressens maintenant l'intégralité de mes orteils. Puis, je ressens mes deux pieds, de la base*

*des orteils jusqu'aux talons, centimètre par centimètre. Puis, je monte lentement le long des tibias, jusqu'aux genoux, centimètre par centimètre. Le mental n'est d'aucune utilité ici, seule la conscience que je suis est active, par cette faculté à ressentir le vivant, au travers du corps. Puis, je continue, le long des deux cuisses. Centimètre par centimètre, je ressens les deux cuisses. Si des pensées me sortent de la présence à l'âme, j'en prends conscience, et je replonge dans l'énergie vitale. Je suis en unité avec le vivant. Mon mental se calme. Tout semble devenir de plus en plus vivant, de plus en plus vibrant. Plus je ressens avec attention, sans penser, plus le taux vibratoire de l'âme augmente. Je peux ressentir de la chaleur, du froid, des fourmillements, ou d'autres sensations qui témoignent de l'augmentation du taux vibratoire. J'accompagne ces manifestations, par mon action de présence. Je ressens maintenant les deux hanches, centimètre par centimètre. Puis la zone du bassin. Je ressens toute la zone du bassin. Je poursuis le long du buste maintenant, en commençant par le bas-ventre. Je reste bien présent-e aux énergies de l'âme. Peut-être y a-t-il d'autres parties du corps qui attirent mon attention, si c'est le cas, je les place au cœur de la conscience. Puis, je reviens au bas-ventre. Je ressens avec attention les sensations produites par les mouvements de la respiration, dans le bas-ventre. Puis, je continue de monter, en pleine conscience, dans le ventre, centimètre par centimètre. Je prends également conscience des sensations dans le dos. À chaque fois que des sensations attirent mon attention, ailleurs dans le corps, je prends le temps de les ressentir, sans chercher à les contrôler, sans les orienter, sans vouloir les libérer. Juste être en unité avec elles, dans la joie de ressentir la vie en moi. Je continue de monter le long de mon buste, progressivement, lentement. Je ressens la vitalité qui anime mes organes. Les sensations sont peut-être faiblement perceptibles, peu importe, je ressens ce que je peux, avec douceur et bienveillance. Maintenant, je porte mon attention au bout de mes doigts. Juste ressentir, sans attente. Puis, progressivement, je monte le long des doigts, de la main, des avant-bras. Centimètre par centimètre, je monte jusqu'aux épaules. Et puis le cou, toujours sans penser, pleine conscience focalisée sur les sensations. Puis, la tête, lentement, jusqu'au sommet du crâne.*

*Pour terminer, je prends conscience de mon champ d'énergie, de la tête jusqu'aux pieds, je suis la pleine conscience focalisée sur le champ d'énergie vitale, en unité avec mon âme. Je reste ainsi quelques instants, dans la conscience de l'âme vivante.*

## 1.23. En unité avec la Lumière (24:57)

La tête dans les étoiles, et le corps solidement enraciné dans la terre..., voilà résumée en quelques mots l'expérience que cette méditation guidée vous invite à vivre. Pour s'ouvrir à la Lumière émanée de l'Intelligence suprême et absolue, et en bénéficier sur tous les plans, il est indispensable de lui offrir une assise solide par une présence totale au corps et en particulier à son centre de gravité : le *hara* (bas-ventre).



### Présentation du thème et instructions

Comme c'est le cas pour la totalité des méditations guidées présentées dans ce document, la première phase est consacrée à la relaxation du corps et à la focalisation de votre conscience sur celui-ci. Si vous vous appliquez à suivre correctement le fil conducteur proposé par la guidance, cette introduction vous permet de vous placer dans un état de conscience dit *alpha*, qui



se manifeste par une intensification de l'acuité de votre conscience et une présence plus forte de l'âme dans le corps, bien ancrée dans son centre de gravité (le *hara*). En conséquence de ce positionnement intérieur, le flot anarchique de vos pensées s'estompe et votre capacité de concentration s'améliore, ce qui vous permet d'aborder la seconde partie de l'exercice dans un état d'esprit optimal.

Pour cette seconde partie, vous êtes invité-e à élargir votre champ de conscience davantage encore en partant de votre centre de gravité (le *hara*) et en prenant progressivement conscience de l'espace existant tout au tour de ce centre, au-delà même des limites de votre corps.

Dans cet état de conscience, l'identification à l'égo est considérablement réduite, et cela a pour effet d'ouvrir la porte de votre âme et de votre

corps à la Lumière divine, qui peut ainsi y pénétrer librement pour y insuffler son essence, qui va ainsi pouvoir se réfléchir dans votre corps sous la forme d'une puissante énergie de guérison, de régénération.

Rapidement, cette force d'amour se fait sentir dans les limites de votre corps, sous la forme d'un bien-être, d'une paix, d'une confiance, d'une force ou même d'un sentiment euphorisant. Vous êtes alors invité-e à recentrer votre attention sur cette perception agréable, c'est-à-dire à vous unir à elle et à en savourer l'agréable présence sur tous les plans de votre être.

L'exercice se termine par un rétablissement de la conscience des limites du corps et de son centre de gravité, de manière à ce que la Lumière reçue durant l'exercice puisse s'ancrer à la matière et continuer d'œuvrer en arrière-plan durant les heures qui suivront la fin de l'exercice. Cet exercice méditatif vous permet de mesurer combien l'ouverture à la Lumière divine à partir d'un enracinement optimal au corps, est source de joie, d'harmonie, de paix, de force et de confiance.

## **Texte de la méditation guidée**

*Pour commencer cette méditation guidée, je ferme les yeux, et je place mon attention sur le corps, dans son entier. De la tête aux pieds, je ressens l'intégralité du corps. Je prends contact avec mon champ d'énergie. Et globalement, je relâche le corps, dans toutes ses parties. Une détente intégrale, qui m'apporte un sentiment de paix, de calme. Je ressens les sensations que me procure ce grand relâchement global dans tout le corps. Puis, je vais maintenant intensifier le relâchement de chaque partie du corps. Pour commencer le visage. Je le détends et en même temps je ressens les sensations du relâchement, agréables, dans tout le visage. Je relâche bien le front, le contour des yeux, les paupières, les mâchoires, la bouche, et le menton. Et je ressens cette détente qui imprègne tout le visage. C'est agréable. Puis, je relâche bien l'arrière du crâne, la nuque. Et je peux maintenant détendre la zone de la gorge, je ressens et je relâche cette zone, intégralement. Puis, les trapèzes, et les épaules. Je reste bien dans le ressenti des parties du corps, à chaque fois que je les relâche. Je m'installe dans la présence, enraciné-e dans le corps. Maintenant la détente peut descendre librement le long des deux bras, jusqu'au bout des doigts. Là aussi, je ressens les sensations*

*agréables du relâchement. Puis maintenant, la zone du thorax, également les muscles du dos, à cette hauteur. Je ressens et je relâche. Je laisse la respiration retrouver un rythme fluide, naturel. Sans contrôle, sans volonté de la modifier, elle retrouve son rythme, parfaitement adapté aux besoins du corps. Je la laisse couler librement. Plus je me détends, et plus la respiration se fluidifie, harmonieusement. Le ventre maintenant, je le relâche, avec les muscles du dos à cette hauteur. Jusqu'à dans le bas-ventre, la détente s'installe. Elle remplace tous les nœuds, toutes les tensions accumulées. Les contractions cèdent la place à l'ouverture, synonyme d'harmonie et de paix. Je reste bien concentré-e sur cette zone du bas-ventre, encore quelques instants. Pour mieux ressentir cette zone, je peux y observer attentivement les sensations produites par les mouvements de la respiration. Le va-et-vient harmonieux de la respiration, dans le bas-ventre. Toujours sans contrôler la respiration, je la contemple suivre son cours, dans le bas-ventre. Plus je ressens, plus l'état de paix et de calme intérieur s'intensifient. L'esprit s'apaise, le système nerveux s'équilibre. Je me réharmonise. Et maintenant, je détends bien toute la zone du bassin. Et ainsi la détente, peut descendre dans les deux cuisses maintenant. Je ressens cette détente qui s'y installe. Et encore un peu plus bas, dans les genoux, les mollets, et les pieds. Complètement détendu-e. Je peux observer des différences de perception, par rapport au début de l'exercice. Je ressens davantage de paix, de bien-être. Peut-être davantage de chaleur ou de froid. Peut-être également des picotements, ou des vibrations. Sans interpréter, sans analyser, je ressens ces manifestations. Je les accueille inconditionnellement.*

*Lorsque je perçois ainsi les phénomènes qui se manifestent dans le corps, sans les interpréter, c'est-à-dire sans le mental, la Lumière de la conscience peut affluer en moi, et se projeter sur ces phénomènes, les faisant ainsi bénéficier de son harmonie, de son amour, de sa force. Il me suffit simplement de ressentir, sans volonté, sans attente. Et si une part de moi-même devait avoir une attente, une volonté particulière, eh bien j'en prends conscience, de la même manière. Et ainsi, dans cette présence au corps et à tout ce qui s'y manifeste, je suis comme un canal ouvert, par lequel la Lumière de la conscience peut librement descendre, affluer en moi, pour m'apporter davantage encore l'harmonie, la paix et la régénération dont l'âme et le corps ont besoin. Cette présence lumineuse que je suis, est synonyme de bienveillance, de douceur, de tendresse. Tout a le droit d'exister, à l'intérieur de moi. Rien n'est jugé, rien n'est rejeté. C'est un amour inconditionnel de ce qui est, de ce qui vit à*



*l'intérieur de moi. Je continue d'observer le vivant à l'intérieur du corps, sous la forme de cette multitude de phénomènes, de vibrations, qu'il s'agisse de sensations dans le corps, de pensées, d'émotions, de tensions ou de douleurs, la conscience que je suis ne fait aucune différence. Elle projette sa lumière tant sur l'agréable que le désagréable, avec le même regard, le même amour. Je prends conscience que je suis cet observateur détaché, libéré de l'identification à la pensée, au corps, ou à une histoire. Je suis la pleine conscience qui perçoit, qui contemple. Je suis l'ouverture par laquelle la Lumière passe. Et je prends conscience qu'à chaque fois que je m'identifie à la pensée, je peux observer cette identification, sans réagir, sans créer de nouvelles pensées. J'en prends conscience, et je reviens simplement à cette position de l'observateur, le témoin qui contemple depuis un espace de silence.*

*Maintenant, je focalise à nouveau l'attention sur la zone du bas-ventre. J'y ressens les sensations, les vibrations. Juste ressentir, sans penser. Je suis bien centré-e, en moi-même, en équilibre, bien enraciné-e. Et à nouveau je prends conscience du corps dans sa globalité. Peut-être que de nouvelles perceptions sont apparues ça et là, j'en prends conscience, je les ressens, toujours sans juger, sans interpréter. Puis, je prends conscience de la limite qui sépare le corps et le monde extérieur. Cette frontière est délimitée par la peau. Elle sépare la réalité intérieure de la réalité extérieure. Je prends conscience de cette limite. Et maintenant, je prends conscience de l'espace hors de cette limite, tout autour de moi. Je prends conscience de cet espace extérieur, et aussi des phénomènes qui apparaissent et qui disparaissent à l'intérieur de lui. Et je prends conscience que cet espace est en moi également, il me traverse de part en part. Le corps, l'âme et l'esprit que je suis, baignent dans cet espace. Je prends conscience de cet espace qui est comme un océan qui interpénètre toute chose, toute forme de vie. Et maintenant, j'imagine que cet espace est rempli de lumière, une lumière éclatante, comme celle d'un soleil au zénith, dans un ciel bleu parfaitement dégagé. Cette lumière est si éblouissante, si puissante, que je ne distingue plus le monde extérieur ainsi que ma silhouette. Tout semble baigner dans cet océan de lumière. Cette lumière me pénètre de part en part. Chaque cellule est imprégnée de cette puissante lumière, et elle leur apporte ses bienfaits, sa force, son amour. Je peux en ressentir les effets, la puissance, mais également la douceur. Je peux peut-être ressentir comme un souffle, vivifiant. Cette lumière est omniprésente. De jour comme de nuit, et quelles que soient mes pensées et mes émotions, je suis toujours au cœur de l'espace de*

*lumière. Il me suffit d'en prendre conscience pour m'y ouvrir et bénéficier de ses bienfaits. Cette lumière divine est là, pour moi, à chaque instant, dans l'attente que je lui ouvre les portes du corps et de l'âme, pour qu'elle puisse y pénétrer, leur apporter son souffle, son amour. Je fais l'expérience de cette unité, avec cette lumière divine et je me laisse ressourcer, régénérer par elle. Il me suffit pour cela, de rester dans la conscience de sa présence bienveillante, en moi et tout autour de moi, dans la foi qu'elle m'apporte exactement ce dont j'ai besoin, en l'instant présent, avec sagesse, intelligence et justesse.*

*Puis, maintenant, je prends à nouveau conscience du corps et de sa limite avec le monde extérieur. Je reviens maintenant à la zone du bas-ventre, je la ressens avec attention. À nouveau, je peux m'aider des mouvements de la respiration pour mieux ressentir. Je me laisse bercer par le mouvement de va-et-vient de la respiration dans cette zone, toujours sans contrôler, sans interférer. Je peux sentir le regain de vitalité dans tout le corps. Je ressens cette vie qui m'anime. Je demeure dans la présence, la quiétude, l'harmonie. Maintenant, lentement, je peux recommencer à bouger les mains, les pieds, les bras, les jambes, dans la maîtrise de chaque geste. Je peux m'étirer, puis prendre une ou deux respirations profondes. Je retrouve la tonicité dans les muscles, je me désengourdis. Je suis en paix, centré-e, ressourcé-e.*

## **1.24. Protocole de guérison psychique (26:16)**

La plupart des névroses, croyances limitantes et autres schémas négatifs de l'égo qui nous font agir dans un sens contraire à nos aspirations profondes, ont pour « racine » des blessures de l'âme logées à l'état de mémoire dans nos cellules. En réveillant ces mémoires sensoriellement grâce à un protocole spécifique, il est possible de les purger et d'alléger notre psyché.



### **Présentation du thème**

Les expériences menées en neurosciences l'ont démontré : qu'une situation soit imaginée mentalement ou vécue extérieurement, ce sont les mêmes zones du cerveau qui sont sollicitées. C'est ce qui explique

pourquoi nous pouvons éprouver de la peur à la seule pensée d'un entretien d'embauche important ou d'une prise de parole en public, alors que nous sommes bien confortablement installés dans notre canapé.

Grâce à cette particularité de notre cerveau, nous allons pouvoir procéder à une réactivation de certains schémas dysfonctionnels de notre ego, que nous considérons comme des obstacles à notre épanouissement, sans avoir besoin d'attendre que ce soient les circonstances extérieures qui nous les fassent revivre.

Pour pouvoir travailler sur ces schémas, il est nécessaire de les revivre « sensoriellement » ou, autrement dit, de les faire remonter au conscient en ouvrant la porte du subconscient. Il suffit pour cela de se projeter mentalement dans la situation qui habituellement nous fait réagir, comme si nous nous y trouvions confrontés réellement ici et maintenant. Il est également possible de se remémorer un événement passé qui nous a traumatisés et que nous pensons être la cause de ces schémas dysfonctionnels qui nous limitent dans notre vie présente.

En exécutant régulièrement ce protocole de guérison psychique, nous nous donnons les moyens de rectifier les couches qui encerclent et étouffent notre potentiel vital, et gagnons progressivement en liberté d'être et en fluidité. Un autre objectif de ce protocole est de nous aider à intégrer l'art de la présence à soi au quotidien. Grâce à lui, nous nous entraînons aux différentes étapes au travers desquelles il s'agit de passer à chaque fois que nous prenons conscience qu'un schéma dysfonctionnel, névrotique, nous influence et que, par conséquent, nous ne sommes pas alignés sur notre élan de vie, en unité avec notre âme.

### **REMARQUE IMPORTANTE**

Revivre sensoriellement certaines mémoires associées à des traumatismes peut s'avérer désagréable et impressionnant. Cependant, ces sensations sont sans danger et s'atténuent très rapidement lorsque l'on parvient à les ressentir en pleine conscience, c'est-à-dire sans l'interférence du mental. Toutefois, au départ, lorsque l'on n'est pas encore rompu à l'art alchimique de la présence aimante à soi-même, il est sage de s'exercer avec des situations qui ne sont pas trop difficiles à gérer, et éviter de s'imaginer revivre les expériences passées qui ont créé les plus graves

psycho-traumatismes. Ne débutez donc pas avec vos angoisses ou phobies les plus fortes...!

Soyez également conscient-e que certaines blessures émotionnelles ne peuvent être guéries en faisant ce travail seul, et qu'il est par conséquent nécessaire d'être accompagné par un thérapeute compétent.

Les étapes du protocole sont décrites ci-après, de la manière la plus concise possible. Si vous le souhaitez, vous pouvez les enregistrer au son de votre propre voix pour l'exécuter dans des conditions parfaitement adaptées à votre sensibilité. Vous pouvez également acquérir le fichier MP3 ou le CD-Rom proposé sur le site. Ces fichiers comprennent une version courte et une version longue, chacune composée de quatre morceaux, formant les étapes successives du protocole (voir ci-dessous). La différence entre les deux versions se situe au niveau de la durée du premier morceau, celui de la relaxation. Lorsque vous serez habitué-e à cette première étape, vous vous mettrez très rapidement dans l'état de conscience alpha, et vous pourrez utiliser la version courte (19 minutes) au lieu de la version longue (26 minutes).

## **Le protocole et ses instructions**

Lisez-les attentivement afin de bien les intégrer avant de vous livrer à l'exercice méditatif.

### **1. Relaxation**

Prenez une position confortable dans un espace silencieux où vous êtes sûr-e de ne pas être dérangé-e durant l'exécution du protocole. La position est assise ou couchée. Je vous conseille la position assise si vous n'êtes pas sûr-e de pouvoir rester éveillé-e.

Détendez tous les muscles qui n'ont pas besoin d'être contractés pour le maintien de votre posture. Du mieux que vous le pouvez, concentrez-vous sur le relâchement musculaire et sur les sensations qu'il vous procure.

Ne contrôlez pas votre respiration ; faites simplement en sorte qu'elle puisse redevenir la plus naturelle et profonde possible grâce aux effets de la relaxation.

Quand vous vous sentirez détendu-e et centré-e sur l'instant présent, concentrez toute votre attention sur les sensations induites par les mouvements de votre respiration, toujours sans la contrôler.

Puis, après quelques instants, expirez au maximum l'air contenu dans vos poumons, sans toutefois forcer, et laissez ensuite l'inspiration se faire naturellement, sans la contrôler. Faites cela quelques fois, tout en restant bien concentré-e sur les sensations produites par la respiration.

La relaxation profonde dans laquelle vous êtes sensé-e vous placer durant cette mise en condition, vous permet d'entrer dans le rythme des ondes cérébrales dites alpha, qui rend votre subconscient plus réceptif à l'imagerie mentale. Cette fréquence facilite la reviviscence des mémoires sensorielles et des croyances liées à la situation sur laquelle vous souhaitez travailler.

L'exercice de respiration poursuit un objectif complémentaire. La respiration naturelle et profonde vous permet d'apporter à votre corps davantage de souffle vital (*prâna*), améliorant ainsi votre capacité à ressentir les mémoires sensorielles qui se manifesteront dans votre corps.

## **2. Réactivation**

Visualisez la situation, avec le plus de détails possible, comme si vous la viviez concrètement. Concentrez-vous sur cette scène jusqu'à ce que vous puissiez en percevoir les sensations au travers de votre corps.

C'est à cette étape que vous « ravivez » la mémoire sensorielle. Comme dit, pour votre cerveau, il n'y a aucune différence entre la situation réelle et la même situation imaginée. Toutefois, vous constaterez peut-être que la réaction émotionnelle est moins forte lorsque vous visualisez cette situation que lorsque vous l'avez vécue dans le passé. Cela n'a aucune importance. Il suffit que les sensations soient réactivées, même avec une faible intensité, pour que la transmutation puisse avoir lieu. À partir de là, vous pouvez les ressentir dans votre corps et passer à la troisième étape.

### **3. Rectification émotionnelle**

Accordez une pleine conscience aux sensations corporelles (émotions) qui sont survenues en réaction à la situation (imaginée ou réellement vécue). Si votre concentration équanime est optimale, cela ne prend que 2 à 3 minutes au maximum.

Lorsque vous sentez que les sensations se sont apaisées et que vous vous sentez à l'aise, procédez à une inspiration lente et complète par le nez, dans la CONSCIENCE de l'énergie vitale qui pénètre en vous durant cette phase d'inspiration lente (vous pouvez visualiser cette énergie sous la forme d'une lumière blanche rentrant par vos narines et se concentrant dans vos poumons), puis procédez à une expiration rapide, puissante et complète par le nez. Répétez cette respiration deux fois de plus.

Après ces trois cycles respiratoires contrôlés, ressentez durant 1 minute environ votre bas-ventre (espace de trop) et relâchez les muscles inutilement contractés dans tout le corps.

Enfin, imaginez à nouveau la situation avec le plus de détails possible.

- Si vous ressentez à nouveau un inconfort émotionnel, recommencez cette étape depuis le début.
- Si vous pouvez visualiser tout en restant paisible et détendu-e, cela signifie que la charge émotionnelle a été rectifiée, régulée, et vous pouvez passer à l'étape numéro 4.

Cette étape est très importante. Ne faites rien d'autre que **RESSENTIR**, en pleine conscience, les sensations corporelles qui sont apparues suite à la visualisation (étape 2). Cela signifie que vous ne devez pas vous détendre ni même penser ou visualiser quoi que ce soit. Ne cherchez pas non plus à nommer ces sensations. Le mental n'est d'aucune utilité dans cette étape. Ressentez simplement les sensations là où elles se manifestent dans le corps et laissez-les librement évoluer sans les orienter. Si vous constatez que des muscles se sont crispés en réaction à la visualisation, ressentez-les sans chercher à les relâcher. Être en pleine conscience, c'est lâcher le contrôle et les attentes. Vous offrez au vivant un espace dans lequel il se sent aimé inconditionnellement, c'est-à-dire tel qu'il est. Vous laissez la Lumière de l'Esprit, que vous êtes en essence, pénétrer ces sensations ; vous « faites spirituellement l'amour » avec elles. Vous leur offrez la

liberté d'exprimer leur nature. Dans cet état d'esprit équanime, vous verrez que les sensations vont évoluer, changer d'aspect, de forme, se déplacer, etc. C'est très bon signe, car cela signifie que l'énergie vitale bloquée retrouve son mouvement. Cette remise en mouvement est la preuve que la transmutation est effective. Continuez alors de suivre passivement l'évolution des sensations en restant bien positionné-e dans cet état de « conscience-témoin ».

Après cela, les trois cycles respiratoires aideront à dégager les canaux d'énergies, comme un balayage puissant pour « nettoyer les lieux » après le travail de transmutation que vous venez d'opérer.

Puis, en vous reconnectant à votre bas-ventre, vous vous recentrez et remobilisez votre force vitale. Vous retrouvez le calme après cette opération chirurgicale effectuée sur la dimension émotionnelle de cette mémoire (vous vous occuperez de sa dimension mentale à l'étape numéro 4).

Enfin, en revisitant la situation, vous faites un « test » pour voir si vous êtes encore ravivé-e émotionnellement. Si c'est le cas, vous replongez à nouveau dans le ressenti. Vous recommencez l'étape numéro 3 tant que vous n'êtes pas totalement en paix quand vous revisitez la situation mentalement. Quand vous pourrez y penser tout en étant bien dans votre corps, vous pourrez passer à l'étape numéro 4.

#### **4. Rectification mentale et reprogrammation**

Bien que la dimension émotionnelle ait pu être transmutée lors de l'étape numéro 3, il est encore nécessaire de s'occuper des pensées qui lui sont liées. Pour que l'œuvre de transmutation alchimique soit complète, il est nécessaire d'agir sur le plan émotionnel ET sur le plan mental. Considérez par conséquent toutes les croyances, les jugements, les doutes, les préoccupations, les besoins, les revendications, de ces parts de vous-même qui ont été affectées par cette situation de vie. Comme vous l'avez fait pour la dimension émotionnelle, vous offrez un espace d'accueil inconditionnel à la dimension mentale de cette composante psychique. Vous êtes à l'écoute, dans la bienveillante neutralité qui caractérise la Lumière de l'esprit. Ces parts de vous-même sentent cette lumière du pardon et peuvent se livrer, se confesser, en toute confiance. Elles ont le

droit de « vider leur sac ». Vous ne vous identifiez pas à elles, mais vous en conscientisez les doléances.

Une fois que les deux dimensions auront ainsi pu être traitées, vous ressentirez un grand apaisement en vous. Vous sentirez un bien-être, une confiance, une force et une volonté d'action. Alors, laissez venir les images positives en lien avec cette situation et les personnes qui en font partie. Créez une nouvelle version de cette situation, conforme aux aspirations de votre cœur, et ajoutez-y des pensées positives vous concernant.

Enfin, ancrez cette nouvelle réalité en ressentant, simultanément, votre état de bien-être et votre bas-ventre.

Remarquons qu'il est essentiel de procéder à la transmutation émotionnelle AVANT la rectification mentale, car si vous n'êtes pas apaisée à ce premier niveau, il vous sera difficile d'avoir la clarté nécessaire pour reconnaître vos croyances, vos jugements et vos besoins. C'est bien connu qu'il est difficile d'y voir clair lorsque l'on est emporté par nos émotions...

Dans certains cas où les mémoires sont profondément ancrées, il est probable qu'il faille répéter l'exercice à plusieurs reprises pour qu'une transmutation intégrale puisse avoir lieu.

## **Texte de la méditation guidée**

### Version longue (26:16)

*Je prends une position bien confortable, dans laquelle je vais pouvoir rester durant toute la durée de l'exercice. Pour commencer cette première phase de l'exercice, je porte attention au corps. En conscience, je relâche en même temps tous les muscles du corps qui n'ont pas besoin d'être actifs pour le maintien de la posture, et je ressens les effets de ce relâchement global. Pour approfondir l'état de relaxation, je vais maintenant passer sur chaque partie du corps, des pieds jusqu'à la tête. Des orteils, jusqu'aux chevilles, je ressens et je relâche mes deux pieds. Je ressens les vibrations, la vitalité qui anime mes deux pieds. À chaque étape, je me concentre sur les sensations produites par le relâchement.*



*Des chevilles jusqu'aux genoux, je relâche les muscles autour des tibias. Je ressens les effets de ce relâchement. Les deux cuisses maintenant. Déjà, je peux ressentir un changement dans le corps, par rapport au début de l'exercice. Plus de calme, plus de présence. Peut-être y a-t-il des sensations qui attirent l'attention ailleurs dans le corps, je prends quelques instants pour les ressentir, telles qu'elles sont. Puis, je porte l'attention sur la zone du bassin. Je relâche toute cette zone, en ressentant les effets de ce relâchement. L'état de relaxation s'approfondit toujours plus. Je demeure toutefois éveillé-e, dans la pleine conscience. Mon esprit devient calme, paisible. Maintenant, je ressens et je relâche toute la zone du ventre. Je relâche encore un peu plus le ventre. Au fur et à mesure que le corps se détend, le flux de la respiration s'harmonise. La respiration devient de plus en plus naturelle et profonde, et cela m'apporte un grand bien-être. Le thorax maintenant, je le relâche au maximum. J'y observe le mouvement de va-et-vient de l'air dans les poumons, sans le contrôler. Puis, la zone des épaules, je ressens et je relâche. Mes deux bras maintenant, jusqu'au bout des doigts. Puis, le cou, et la tête. Je relâche tous les muscles de la tête, du visage jusqu'à l'arrière du crâne. La relaxation est de plus en plus profonde. Les deux jambes deviennent lourdes, très lourdes, comme du plomb. Je ressens cette sensation de lourdeur. La lourdeur gagne les deux bras, ils deviennent lourds, très lourds, comme du plomb. Mon buste également, lourd, très lourd. Et ma tête, lourde, très lourde. Tout mon corps est lourd, c'est le signe d'une profonde relaxation, dans laquelle je me sens parfaitement bien, paisible, toujours en pleine conscience. Maintenant, une sensation agréable de chaleur gagne mes deux jambes. Elles sont chaudes, agréablement chaudes. Puis, les deux bras, chauds, bien chauds. Le buste devient chaud également, agréablement chaud. Puis la tête, bien chaude également. Des pieds jusqu'au sommet du crâne, tout le corps est bien chaud. Je ressens le champ d'énergie de tout le corps. Je ressens cette vitalité qui l'anime.*

*Je concentre maintenant l'attention dans la zone du bas-ventre. J'en ressens les sensations induites par les mouvements de la respiration. Je me laisse bercer par ces mouvements de va-et-vient, agréables, harmonieux, fluides. Je suis profondément enraciné-e, ancré-e au corps. Puis, maintenant, tout en continuant de bien ressentir le bas-ventre, j'expire lentement tout l'air contenu dans les poumons, sans forcer, et je laisse l'inspiration se faire naturellement, sans la contrôler. Je fais cela encore quelques fois, en restant bien concentré-e.*

*Pour cette deuxième phase de l'exercice, je visualise la situation sur laquelle je souhaite travailler. J'imagine cette situation, ici et maintenant, avec le plus de détails possible, comme si j'y étais réellement. (20 secondes maximum).*

*Je porte maintenant l'attention à ce qui se passe dans le corps. J'y ressens les sensations émotionnelles. Même si elles sont inconfortables, désagréables, je fusionne avec ces sensations. Je les ressens, en pleine conscience, sans attente, sans contrôle. Je leur offre un espace pour exister, telles qu'elles sont. Juste être avec elles, les observer, avec détachement. Je laisse ces sensations évoluer, je leur offre mon écoute attentionnée, attentive. Peut-être changent-elles de forme, peut-être me donnent-elles l'impression de se déplacer dans le corps. Je les laisse évoluer librement, au cœur de la conscience que je suis. Tout ce que j'ai à faire, est de les accompagner dans leur mouvement vers la libération, sans intervenir. Simplement ressentir, sans aucune autre volonté que de les laisser être. Ces émotions peuvent se transmuter complètement, harmonieusement.*

*Pour permettre au corps de se libérer des éventuels résidus émotionnels, j'inspire profondément, puis j'expire fortement par la bouche. Je répète cela encore deux fois. Puis, maintenant, je focalise l'attention dans la zone du bas-ventre, et je laisse la respiration reprendre son rythme, sans la contrôler. Je prends conscience des contractions musculaires inutiles, et je les relâche. Tout le corps est à nouveau pleinement détendu, paisible.*

*Je visualise à nouveau la situation. Je m'y projette, comme si j'y étais réellement, avec le plus de détails possible. (20 secondes maximum).*

- *Si je ressens à nouveau un inconfort émotionnel, je reviens au début de cet audio pour recommencer le processus d'accueil.*
- *Par contre, si j'ai pu visualiser cette situation tout en restant paisible et détendu-e, cela signifie que je peux désormais passer à la prochaine étape.*

*Comme je l'ai fait pour les émotions, je m'autorise maintenant à accueillir toutes les pensées, les croyances, les jugements, et les besoins en lien avec cette situation. Je les laisse exister dans mon esprit. Je permets à toutes ces parts de moi-même d'exprimer leur vérité, en les acceptant inconditionnellement.*

*Maintenant, je peux à nouveau me projeter dans cette situation, mais cette fois-ci, j'agis tel que je le veux vraiment, en étant pleinement maître de moi-même. Et tout en me visualisant vivre cette situation selon ma volonté, je lui associe de nouvelles croyances, positives. Je me sens pleinement digne de vivre ce que je souhaite vivre dans cette situation.*

*Désormais, si je me sens bien dans cette situation, si je ressens de la paix, de la confiance ou de la joie, je peux ancrer cet état d'être en ressentant la zone du bas-ventre, en imaginant qu'il se rassemble entièrement dans mon bas-ventre.*

### Version courte (19:50)

*Je prends une position bien confortable, dans laquelle je vais pouvoir rester durant toute la durée de l'exercice. Pour commencer cette première phase de l'exercice, je porte attention au corps. En conscience, je relâche en même temps tous les muscles du corps qui n'ont pas besoin d'être actifs pour le maintien de la posture, et je ressens les effets de ce relâchement global. Maintenant, je ressens le champ d'énergie global de tout le corps. Je ressens cette vitalité qui anime chacune des cellules. Plus je ressens ce champ d'énergie, plus l'état de relaxation s'approfondit. Cet état agréable de relaxation dans lequel je me trouve désormais, s'accompagne d'une sensation de lourdeur, qui se répand à tout le corps. Je ressens cette lourdeur, qui approfondit encore davantage l'état de relaxation. Puis, maintenant, c'est la sensation d'une douce chaleur qui gagne les membres, puis tout le corps. Je suis de plus en plus détendu-e, paisible. Je ressens cette détente dans tout le corps, et cette paix dans l'esprit.*

*Je concentre maintenant l'attention dans la zone du bas-ventre. J'en ressens les sensations induites par les mouvements de la respiration. Je me laisse bercer par ces mouvements de va-et-vient, agréables, harmonieux, fluides. Je suis profondément enraciné-e, ancré-e au corps. Puis, maintenant, tout en continuant de bien ressentir le bas-ventre, j'expire lentement tout l'air contenu dans les poumons, sans forcer, et je laisse l'inspiration se faire naturellement, sans la contrôler. Je fais cela encore quelques fois, en restant bien concentré-e.*

*Pour cette deuxième phase de l'exercice, je visualise la situation sur laquelle je souhaite travailler. J'imagine cette situation, ici et maintenant, avec le plus de détails possible, comme si j'y étais réellement. (20 secondes maximum).*

*Je porte maintenant l'attention à ce qui se passe dans le corps. J'y ressens les sensations émotionnelles. Même si elles sont inconfortables, désagréables, je fusionne avec ces sensations. Je les ressens, en pleine conscience, sans attente, sans contrôle. Je leur offre un espace pour exister, telles qu'elles sont. Juste être avec elles, les observer, avec détachement. Je laisse ces sensations évoluer, je leur offre mon écoute attentionnée, attentive. Peut-être changent-elles de forme, peut-être me donnent-elles l'impression de se déplacer dans le corps. Je les laisse évoluer librement, au cœur de la conscience que je suis. Tout ce que j'ai à faire, est de les accompagner dans leur mouvement vers la libération, sans intervenir. Simplement ressentir, sans aucune autre volonté que de les laisser être. Ces émotions peuvent se transmuter complètement, harmonieusement.*

*Pour permettre au corps de se libérer des éventuels résidus émotionnels, j'inspire profondément, puis j'expire fortement par la bouche. Je répète cela encore deux fois. Puis, maintenant, je focalise l'attention dans la zone du bas-ventre, et je laisse la respiration reprendre son rythme, sans la contrôler. Je prends conscience des contractions musculaires inutiles, et je les relâche. Tout le corps est à nouveau pleinement détendu, paisible.*

*Je visualise à nouveau la situation. Je m'y projette, comme si j'y étais réellement, avec le plus de détails possible. (20 secondes maximum).*

- *Si je ressens à nouveau un inconfort émotionnel, je reviens au début de cet audio pour recommencer le processus d'accueil.*
- *Par contre, si j'ai pu visualiser cette situation tout en restant paisible et détendu-e, cela signifie que je peux désormais passer à la prochaine étape.*

*Comme je l'ai fait pour les émotions, je m'autorise maintenant à accueillir toutes les pensées, les croyances, les jugements, et les besoins en lien avec cette situation. Je les laisse exister dans mon esprit. Je permets à toutes ces parts de moi-même d'exprimer leur vérité, en les acceptant inconditionnellement.*

*Maintenant, je peux à nouveau me projeter dans cette situation, mais cette fois-ci, j'agis tel que je le veux vraiment, en étant pleinement maître de moi-même. Et tout en me visualisant vivre cette situation selon ma volonté, je lui associe de nouvelles croyances, positives. Je me sens pleinement digne de vivre ce que je souhaite vivre dans cette situation.*

*Désormais, si je me sens bien dans cette situation, si je ressens de la paix, de la confiance ou de la joie, je peux ancrer cet état d'être en ressentant la zone du bas-ventre, en imaginant qu'il se rassemble entièrement dans mon bas-ventre.*

## 2. QUESTIONS-RÉPONSES

Au cas où vous ne trouveriez pas réponse à vos questions dans la liste qui suit, écrivez-moi à l'adresse suivante : [contact@meditationsguidees.com](mailto:contact@meditationsguidees.com).

### 2.1. Qu'est-ce que la méditation guidée, et quels sont ses principes de base ?

La méditation guidée, telle qu'elle vous est proposée sur ce site, est un outil didactique dont le but est de vous aider à intégrer cet état de conscience particulier qu'est la méditation. Grâce à cet outil, vous apprenez à devenir autonome dans votre capacité à mobiliser les ressources dont vous avez besoin pour être à même de vous positionner en faveur de ce que vous voulez vraiment dans votre vie. Ce que vous voulez vraiment, en votre cœur, c'est manifester votre potentiel créateur en conformité avec les Lois divines qui participent à l'harmonie, à l'équilibre. Cette expression fait de vous un être humain au sens le plus noble du terme, engagé dans la voie dite du Juste milieu, celle de l'Action juste, de la Vérité et de la Probité. La méditation n'est donc pas une vulgaire technique de bien-être et de retour à la santé, c'est un état de conscience qui vous permet d'être parfait spirituellement, non pas par l'atteinte d'un quelconque résultat, mais par la dynamique intérieure dans laquelle cet état de conscience vous place. Cette dynamique est celle qui vous permet d'incarner et de rayonner l'amour divin, tant par des actes concrets que par votre simple « action de présence ».

Toutes les méditations guidées proposées sur ce site reposent sur les trois clés que sont le ressenti, le relâchement et la posture. Il est fondamental que vous puissiez apprendre à les intégrer par votre pratique, car ce sont elles qui vous permettront d'atteindre l'état de conscience méditatif. Ces trois clés sont également celles qui vous permettent d'ouvrir les portes de votre incarnation au « souffle vital » (appelé *prâna* dans la tradition hindoue, mot sanskrit dont la traduction littérale est précisément « souffle vital »), qui est l'essence subtile qui vous « inspire », qui éveille vos vibrations et centres subtils et qui, en conséquence de cet éveil, met en mouvement votre puissance créatrice.

Voyons plus en détail quelles sont ces trois composantes essentielles de la méditation :

1. **Le ressenti** est la manifestation du lâcher-prise au niveau psychique. C'est la faculté de percevoir la réalité de l'instant présent sans passer par le filtre déformant des émotions et des schémas de pensée dysfonctionnels et conditionnés. Cette réalité, sans cesse changeante, est composée d'une quantité indéfinie d'informations qui parviennent à la conscience par l'intermédiaire du système nerveux, à la fois de l'intérieur et de l'extérieur. Ressentir consiste à observer ces informations telles qu'elles sont, de manière équanime, c'est-à-dire sans la surimposition du mental. Le ressenti est ce qui permet de « voir » les choses au-delà de leurs apparences, et ainsi de les « connaître » vraiment. En tant qu'elle est le contraire de l'ignorance, la connaissance véritable tranche le voile de l'illusion et fait disparaître les ombres qu'il produisait par occultation de la Lumière. Cette connaissance non rationnelle est la Lumière de la Conscience, la Lumière de Vérité. Cette vision pénétrante se sert de tous les sens pour percevoir « ce qui est ». Ressentir, c'est donc à la fois voir, goûter, toucher, écouter, sentir et prendre conscience de ce qui survient à l'intérieur de soi. En d'autres termes, le ressenti est la focalisation de la Conscience en un point de l'espace et du temps, focalisation qui met en lumière « ce qui est » et lui permet ainsi de se révéler en tant que reflet de la lumière. Sans la faculté de ressentir, qui englobe donc l'ensemble des perceptions sensorielles, nous n'aurions pas conscience du monde qui nous entoure et de notre existence en celui-ci. Je précise encore que le ressenti, sur le plan intérieur, nous met instantanément en connexion avec notre âme vivante, lui permettant ainsi de se révéler à la lumière de la Conscience sous la forme de sensations particulières (états d'âme, émotions, perceptibles sous la forme de sensations corporelles), mais également d'intuitions mises en forme par le mental (idées, rêves, élans créateurs, etc.). Ce dévoilement est une véritable illumination intérieure.

### **REMARQUE IMPORTANTE**

Si l'état de Présence attentive accordée aux phénomènes vibratoires qui apparaissent et disparaissent dans votre réalité intérieure vous rend « activement passif-ve » tant et aussi longtemps que dure votre

méditation, le but n'est pas de vous y maintenir indéfiniment. Le but essentiel de la méditation est la purification de l'âme et la restauration de son potentiel créateur, afin qu'il puisse s'exprimer dans la créativité par les actions concrètes, source d'harmonie pour vous-même et pour les autres.

Il est très important de bien comprendre cela, car trop souvent la méditation est utilisée comme un moyen de fuir la dure réalité du quotidien en se réfugiant dans un paradis artificiel, au nom d'un pseudo-idéal de réalisation spirituelle. C'est ce piège et cette illusion que l'on rencontre fréquemment chez les adeptes de la « Non-dualité » qui s'appuient sur la beauté de cet enseignement pour justifier l'inanité et le rejet des choses de ce monde, et qui répriment sans s'en rendre compte les élans de vie de leur âme. Ces enseignements, s'ils sont vrais dans l'absolu, ne le sont pas forcément pour tout le monde d'un point de vue relatif. En cherchant à les mettre en pratique à partir d'une mauvaise interprétation et pour de mauvaises raisons, des personnes fragiles et vulnérables ne font en réalité qu'approfondir la dualité en elles, car elles cherchent l'état non-duel pour mieux anesthésier leur souffrance. En prenant refuge dans un espace « chloroformé », un « arrière-plan » aseptisé, elles ne feront que de surimposer une couche de vernis sur un mur craquelé, qui tôt ou tard fera apparaître de nouvelles fissures en surface. Comme le disait Carl Gustav Jung : *« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire. »*

En fait, vivre l'état de Béatitude métaphysique inhérent à l'état de conscience non-duel est tout simplement incompatible avec l'interaction qu'exige la vie dans la matière. Seul l'état de *Samadhi* permet de « goûter » à l'extase mystique que procure la fusion avec l'Absolu, mais cet état, qui suppose la transcendance de l'ego (donc aussi de l'individualité), n'est en effet pas conciliable avec la vie dans le monde manifesté. Malheureusement, bien trop souvent cette précision n'est pas apportée, et l'individu approfondit la dualité en lui-même en dépit de ses bonnes intentions, puisqu'il médite évidemment pour atteindre davantage de paix, d'harmonie et d'unité.

2. **Le relâchement** est la manifestation du lâcher-prise au niveau physique. Tant que certains muscles sont contractés sans que cela soit



nécessaire à l'activité physique ou au maintien de la posture, cela signifie que la psyché n'est pas complètement libérée de l'identification inconsciente à certains conditionnements ou ancrages négatifs (négatifs dans le sens où ils traduisent une anxiété, une peur dysfonctionnelle ou un manque quelconque). Vous pouvez avoir l'impression que tout va bien « en surface », alors que certains conditionnements vous influencent inconsciemment. Cette influence inconsciente est par contre toujours perceptible dans le corps, au travers de votre posture, de la tension musculaire et de votre respiration. Comme le corps et la psyché sont interreliés, détendre le corps a un effet libérateur sur cette dernière, et il est donc essentiel de toujours garder un état de relâchement maximal des muscles qui ne doivent pas être sollicités par l'activité physique ou le maintien corporel. En outre, la crispation musculaire induit un catabolisme générateur de déchets métaboliques majoritairement acides, qui viennent inutilement enflammer les tissus et déséquilibrer le PH du corps, créant un terrain propice à l'apparition de la maladie, de la fatigue, de la dépression, etc.

3. Au même titre que le relâchement, **la posture** concerne la dimension physique et reflète l'état d'esprit dans lequel vous vous trouvez. En adoptant une posture idéale, vous pouvez influencer positivement votre psyché et libérer le corps des déséquilibres, compressions et blocages qui perturbent sa physiologie et qui empêchent le diaphragme de fonctionner dans une amplitude optimale adaptée à vos besoins. Corriger votre posture libère votre respiration et améliore ainsi votre capacité d'absorption du « souffle vital » (*prâna*). Les positions assise et couchée sont possibles. Si vous optez pour la position assise, sur une chaise, en tailleur ou en lotus, veillez à garder le dos bien droit dans tous les cas. Pour la position couchée, faites attention à ne pas basculer dans le sommeil (sauf pour la méditation guidée « aide au sommeil », bien entendu).

Les méditations guidées sont proposées dans des thèmes variés, mais il faut bien comprendre que ceux-ci représentent autant de manière d'apprendre à intégrer les trois clés présentées ci-dessus, dans des situations spécifiques que vous pouvez rencontrer dans votre vie de tous les jours. Le but de la méditation guidée, telle que je la conçois, est de vous apprendre à devenir parfaitement autonome dans votre capacité à projeter la Lumière de la Conscience sur le vivant qui s'exprime en vous à

chaque instant, c'est-à-dire sur votre âme, afin de lui insuffler la force d'harmonisation (ou, pourrais-je dire, de régénération, de guérison, de cohésion, etc.) dont elle a besoin pour rayonner et offrir toute la beauté de son unicité au monde, sous la forme de la créativité, de la joie, de la sagesse, de la grâce, de l'intelligence, de la lucidité, de l'amour, du service désintéressé, etc.

Comme le disait le sage Confucius : « *Lorsque un homme a faim, il vaut mieux lui apprendre à pêcher plutôt que de lui donner du poisson à manger* ». Nous sommes désormais entrés dans l'ère de la responsabilisation personnelle et de l'exploitation de nos formidables ressources intérieures. Tout être humain étant doté de conscience, il dispose de la capacité de s'éveiller à sa véritable nature, en prenant le bon positionnement intérieur. C'est ce positionnement particulier de la Conscience pure focalisée, synonyme d'accueil inconditionnel de votre réalité intérieure, que vous êtes invité-e à expérimenter grâce à la pratique de la méditation guidée. Une fois bien intégré, vous serez à même de vivre ce processus de la Présence sans l'aide de la guidance d'une méditation guidée, à chaque instant de votre vie quotidienne, vous affranchissant ainsi de toute « béquille » extérieure. Cet apprentissage de la Présence demande du temps et de la pratique, à plus forte raison si cette capacité – naturelle et spontanée chez le petit enfant que vous avez été – a été réduite quasiment à néant par l'hyperactivité du mental rationnel. Cette capacité à ressentir de manière concentrée, sans l'interférence du mental, doit être entraînée. N'attendez pas de miracle à ce niveau, vous devez faire vos gammes, jusqu'au jour où vous vous sentirez apte à « voler de vos propres ailes ».

## **2.2. Quels sont les bienfaits de la méditation guidée, et de la méditation en général ?**

Les innombrables bienfaits de la méditation proviennent du fait qu'elle ouvre les portes de votre individualité au « souffle vital » (*prâna*). Lorsque vous placez votre attention sur l'instant présent et que vous libérez le corps de toutes les tensions inconscientes et inutiles, votre respiration retrouve un rythme naturel et vous vous laissez remplir par cette quintessence subtile captée dans l'atmosphère. Le « souffle vital » est la force de vie qui protège, guérit, « inspire », « nourrit », apporte confiance, optimisme et enthousiasme, fait ressentir la plénitude, la paix

et cette joie toute simple d'être vivants. Étant une force d'harmonisation, elle rétablit l'équilibre partout où il y a déséquilibre.

Lorsque vous êtes bien « chargé-e » en *prâna*, vous êtes naturellement moins vulnérable aux pollutions et aux agressions physiques et psychiques ; votre complexe psycho-physique se défend beaucoup mieux contre tout ce qui pourrait porter atteinte à votre intégrité et à votre bien-être. Toutes les maladies, les symptômes, les douleurs et les souffrances sont la conséquence d'un déficit d'énergie vitale (ou de son blocage) et il est donc logique qu'un apport de *prâna* ait des incidences positives sur ces déséquilibres.

Pour qu'il puisse s'auto-guérir, le corps a besoin de *prâna*, et il est donc important de vous placer dans le positionnement intérieur qui vous permettra de le mobiliser. Une fois mobilisé grâce à l'état de réceptivité tel qu'il est décrit au point 1 ci-dessus, le *prâna* peut être orienté sur n'importe quelle partie du corps. Il suffit pour cela de maintenir l'attention focalisée sur elle. Le *prâna* ainsi orienté a un effet puissamment libérateur sur les blessures, non seulement physiques, mais également émotionnelles. Lorsque ces dernières sont « cristallisées » dans le corps, elles représentent de l'énergie vitale bloquée, perturbant sa physiologie et ayant une influence négative sur la psyché. Cette influence « somato-psychique » peut se manifester par des troubles obsessionnels compulsifs, un état dépressif, des pensées obsédantes, des dépendances ou des maladies chroniques. Ces émotions bloquées dans le corps sont la conséquence d'une identification à certaines croyances, passées ou présentes, dont le dénominateur commun est le manque d'amour. Si l'on considère que la force d'amour est, dans sa manifestation subtile, le *prâna*, alors il est compréhensible qu'un déséquilibre émotionnel ou organique causé par le manque d'amour puisse être libéré lorsqu'il est exposé à cette essence subtile. Ainsi, par l'attention focalisée, c'est-à-dire par le ressenti, le *prâna* est orienté sur la zone corporelle observée. Si celle-ci est perturbée par des énergies bloquées, le facteur harmonisant du *prâna* aura pour effet de les remettre en mouvement, créant l'ordre à partir du chaos. Par voie de conséquence, la guérison physique aura un impact positif sur la psyché, grâce à la libération de la racine « somatique » de ses troubles.

Ainsi, le *prâna* permet de guérir l'âme individuelle de ses blessures, à la fois physique et psychique. Cette régénération est nécessaire car l'individu

a besoin de pouvoir s'appuyer sur une individualité stable et solide s'il compte pouvoir s'élever ensuite en conscience au-delà de celle-ci, dans la (re)connaissance de son Identité suprême (cf. point 3 ci-dessous). En effet, une âme meurtrie, blessée dans sa chair, fragile et instable sera un obstacle de taille à la Réalisation spirituelle, car tant qu'elle n'aura pu se « régénérer » et réintégrer son état primordial, la quête spirituelle risque d'être récupérée dans le but de compenser le manque d'amour ressenti à l'endroit des blessures. Si tel est le cas, l'individu, sous l'emprise de son ego, cherchera à atteindre l'idée qu'il se fait de la perfection spirituelle pour obtenir une bonne image de lui-même, une satisfaction, une valorisation, une reconnaissance, une approbation, etc., et il se jugera négativement à chaque fois que « ce qu'il est » l'empêche d'obtenir cette compensation.

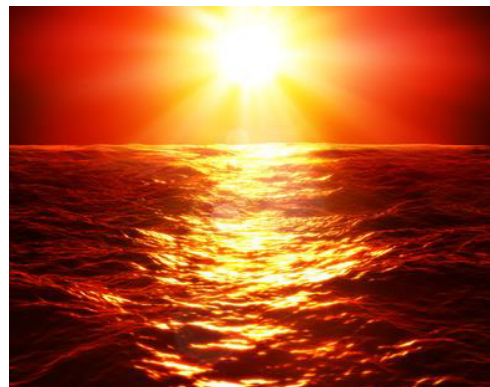
Pour bien comprendre cela, nous pouvons comparer l'âme individuelle à un enfant. Pour entrer dans l'âge adulte avec une identité bien définie, bien structurée, l'enfant aura dû pouvoir compter sur le soutien indéfectible et l'amour inconditionnel de ses parents, même et surtout lorsqu'il se sera trompé. Si cela n'a pas été le cas, certaines facettes de l'enfant n'auront pu arriver à maturité et seront restées « bloquées » dans l'ombre (ombre qui symbolise la souffrance de l'âme, l'énergie vitale bloquée). Ces facettes privées de lumière seront autant de failles qui fragiliseront l'âme, influenceront l'image que l'individu a de lui-même et détermineront son positionnement face au monde qui l'entoure. Bien entendu, il ne faut pas voir cette force intérieure de l'âme comme de l'égoïsme et de l'orgueil disproportionnés, mais comme une saine fierté d'être qui l'on est, une confiance en soi naturelle, une capacité à s'affirmer et à se montrer tel que l'on est, à se respecter et à poser des limites lorsque cela est nécessaire pour protéger son intégrité, quitte à paraître bien éloigné du « spirituellement correct » aux yeux de ceux qui s'illusionnent sur la nature de la spiritualité authentique. L'amour que l'enfant n'aura pu recevoir de ses parents lorsqu'il en aurait eu besoin aura fragilisé certaines parts de lui-même qui n'auront donc pu grandir et qui seront par conséquent toujours prisonnières de certains manques (manques qui auront parfois été vécus comme de véritables traumatismes). L'individu, à l'âge adulte, devra donc lui-même s'occuper de cet enfant blessé en lui, et c'est en s'ouvrant à ce parent « spirituel » qu'est la Lumière que la guérison pourra avoir lieu. Ce processus de guérison intérieure est l'œuvre de la Lumière, de l'amour, et c'est par cette ouverture qu'est la présence à soi qu'il s'opère. Cette ouverture est

l'essence même de la méditation, telle qu'il vous est proposé de l'exercer au travers des méditations guidées du site.

### **2.3. Les méditations guidées aident-elles à atteindre la Réalisation spirituelle ?**

Précisons tout d'abord ce qu'est la Réalisation spirituelle. Les traditions authentiques la nomment Délivrance, Transcendance, Résurrection, et dans d'autres langues *Samadhi*, *Moksha*, *Satori*, etc. En dignes héritières de la Tradition primordiale, toutes ces traditions s'accordent à dire que la Réalisation spirituelle est une libération des limitations inhérentes au monde des formes, par laquelle l'être humain fait l'expérience de son Identité suprême, et se libère ainsi de son « moi » individuel (âme vivante, *jîvâtmâ* en sanskrit) qui n'existe que par rapport à ces mêmes formes. La réalisation de cette Identité suprême et absolue, appelée le Soi (*Âtma*), est l'achèvement d'un long cheminement initiatique, qui se subdivise en deux étapes bien précises.

La différence entre ces deux étapes peut être figurée grâce au symbolisme du Soleil et de son reflet dans l'eau. Le Soleil représente le Soi, la Conscience pure. Le rayon de lumière qui en émane et qui se réfléchit à la surface de l'eau est le symbole de l'Intellect supérieur (*Buddhi*, en sanskrit). Cette Lumière spirituelle est l'essence du Soi, par laquelle Il se connaît



Lui-même, connaissance en laquelle résident la Plénitude et la Félicité. Le reflet de cette lumière à la surface de l'eau est le symbole de l'âme vivante. Cette dernière, avec la conscience individuelle (ego) qui lui est indissociable tant que perdure l'impression de séparation, n'existe que parce qu'elle est « éclairée » par la Source de la Lumière, le Soi. Cette Lumière est une focalisation de la Conscience pure en un point de l'espace et du temps ; c'est cette Lumière qui nous permet de prendre conscience de notre existence en tant qu'âme vivante individuelle (reflet).

La première étape du cheminement initiatique se situe au niveau du reflet lui-même et ne concerne que celui-ci. Il s'agit, lors de cette étape, de redonner au reflet l'éclat qui fut le sien lorsqu'il apparut pour la première

fois à la surface de l'eau, avant que des « voiles » d'ignorance ne viennent occulter la source de sa lumière (le soleil). Ces voiles symbolisent ici les structures de l'ego dysfonctionnel dont l'individu devra se libérer pour que l'âme vivante puisse à nouveau pleinement refléter la Lumière qui émane du Soi (le soleil). Pour cela, une mise en lumière de l'âme doit s'opérer, dans toutes ses facettes. Cette régénération psychique (également appelée purification, illumination ou « éveil »), est effective dès que l'individu se libère des voiles et qu'il ose révéler au monde sa véritable nature, son « vrai-moi », qui n'est autre que son âme, donc. Tant que l'individu s'identifie à son ego, qui peut être symbolisé par la persona, ce masque que portaient les acteurs dans le théâtre de la Grèce antique, il empêche la lumière de l'âme de refléter la Lumière du Soi dans le monde manifesté, et prive ainsi celui-ci des qualités et des vertus divines dont elle se fait le relai. Par le fait même de cette occultation, l'âme est en souffrance, blessée, étouffée par les limitations d'ordre moral de l'ego (la fausse morale devrais-je dire, celle de la connaissance du bien et du mal en tant que revers d'une même médaille, celle de la dualité). En abandonnant cette fausse identité conceptuelle, l'individu retrouve de facto sa véritable nature. Ce « dévoilement » de l'âme lui confère la régénération à la fois physique et psychique, synonyme de guérison. Libérée des blocages et des crispations qui étaient induits par l'ego et son florilège de mécanismes de défense et de réactions conditionnées, l'âme peut à nouveau « souffler » et rayonner librement sa lumière.

Cette première étape de la quête spirituelle permet donc à l'individu de reconquérir son état primordial, c'est-à-dire la simplicité, la spontanéité, l'innocence, la fluidité et la pureté de son âme d'enfant. Cette première étape est un passage difficile, car il doit accepter de mettre en lumière les parts de lui-même qu'il avait jusque-là préféré garder dans l'ombre, pour ne pas risquer de revivre la blessure du rejet et du sentiment de faute, de honte et de nullité qui en furent la conséquence. Il doit accepter, avec courage et foi, de renoncer à vouloir obtenir la reconnaissance, l'estime, l'approbation ou l'admiration des autres pour se donner l'assurance que ses blessures sont bien cachées par les stratagèmes de son ego. Cette acceptation est synonyme de lâcher-prise, d'abandon des réflexes conditionnés de l'ego. Ce lâcher-prise est en même temps une ouverture au « souffle vital », qui est l'extension de la Lumière spirituelle dans le monde manifesté. En se libérant du voile d'occultation de la Lumière spirituelle, autrement dit de l'ego, celle-ci peut à nouveau descendre librement sur l'âme vivante et l'illuminer. Elle peut dès lors à nouveau être

parfaite comme le Soi est parfait, quand bien même ce reflet serait-il jugé négativement par l'égo des autres individus.

La deuxième étape concerne la réintégration du Soi. L'âme vivante, pleinement dévoilée et par conséquent illuminée, peut désormais servir de point d'appui pour s'élever vers la Source de la Lumière. L'être se désidentifie du reflet et remonte en direction du Soleil, jusqu'à sa pleine et entière intégration. Telle est la Réalisation spirituelle de l'Identité suprême (le Soi, Âtmâ).

Il faut donc comprendre que l'illumination de l'âme vivante est la condition sine qua non pour accéder à l'ultime étape, celle de la Réalisation spirituelle. Jésus disait : *« je vous le dis en vérité, quiconque ne recevra pas le royaume de Dieu comme un petit enfant n'y entrera point »* (Luc 18:17). Recevoir le royaume de Dieu est une façon de parler de l'ouverture à la Lumière spirituelle. Et pour que cette ouverture ait lieu, il faut devenir tel un petit enfant, c'est-à-dire retrouver cette capacité à être pleinement soi-même, par la libération des structures dysfonctionnelles de l'égo. Alors, l'âme vivante retrouve cette capacité à refléter la lumière du Soi (que l'on pourrait aussi appeler le Père, l'Esprit ou la Conscience pure). Toutefois, tant que la conscience est identifiée à l'âme vivante, elle est limitée par le domaine de l'individualité, donc de la dualité qui existe entre le sujet et l'objet, et n'a pas accès à la connaissance de la Réalité suprême, métaphysique. Le reflet est certes lumineux, mais il est encore et toujours individualisé par rapport à la Source originelle, qui est UNE sans second (les âmes vivantes sont comme autant de reflets d'un Soleil unique). Pour transcender la dualité inhérente au domaine de l'individuel, il faudra donc partir du reflet qui le symbolise et remonter le long du rayon lumineux, jusqu'à sa Source.

Compte tenu de ce qui vient d'être dit, vous pouvez comprendre que les méditations guidées proposées sur ce site ne permettent pas la Réalisation spirituelle, car elles ne sont que des outils. Tout au plus (et c'est déjà pas mal...) aident-elles à intégrer, par la pratique, la manière de s'ouvrir à la Lumière afin de guérir l'âme vivante et d'en favoriser l'expression pleine et entière. Ainsi régénérée, elle constituera un support stable pour accéder à la seconde étape.

Les méditations guidées sont donc des aides à disposition pour cheminer le long de la première étape, celle de l'illumination intérieure (ou éveil).

C'est une étape que les férus d'alchimie pourront faire correspondre à la purification intérieure, soit l'œuvre au blanc. La deuxième étape, quant à elle, correspond à l'œuvre au rouge, celle de la sublimation.

#### **2.4. Peut-on guérir nos blessures émotionnelles grâce à la méditation ?**

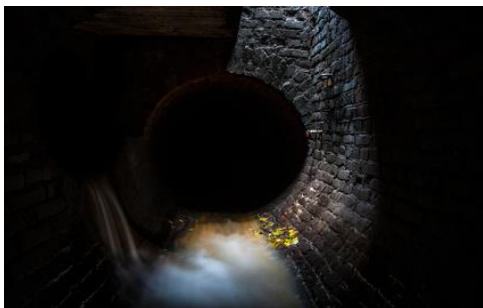
Voici une question très importante qui mérite d'être considérée avec toute l'attention qui lui est due. Beaucoup de gens se lancent dans la pratique de la méditation pour trouver la paix intérieure ou pour guérir de leurs blessures émotionnelles. Si l'impulsion qui consiste à échapper à toute forme de conflit intérieur ou de mal-être pour tendre vers davantage d'harmonie est tout-à-fait compréhensible et naturelle au départ de toute démarche spirituelle, il faut être conscient du fait que cette impulsion émane de l'ego, qui la déclenche dans le but d'atteindre un état d'être qui apporte confort et sécurité à l'âme vivante (que j'appelle aussi l'enfant intérieur). Cette dynamique intérieure est inhérente au rôle de l'ego, qui est en quelque sorte le gardien de l'âme vivante. En effet, c'est dans sa nature de repousser et rejeter tout ce qui peut exposer l'âme à la réactualisation de ses blessures (ses ombres) ou à rechercher tout ce qui peut les étouffer ou les anesthésier. Autrement dit, lorsque la méditation est envisagée à partir de l'ego, elle devient un moyen pour se maintenir éloigné de la souffrance de nos blessures. La démarche de l'ego est toujours fondée sur la « conditionnalité » : il est d'accord de méditer à condition qu'il puisse en tirer un avantage quelconque. Par exemple, il accepte de méditer à condition de retrouver la paix, de développer des compétences, d'évoluer spirituellement, d'acquérir des capacités extrasensorielles, de sortir d'un état dépressif, d'obtenir la guérison, etc. Même lorsqu'il cherche à se placer dans un état de Conscience pure (ce dont il est bien évidemment totalement incapable de par les limites inhérentes à sa nature...), il le fait dans le but d'obtenir quelque chose en retour. L'ego ne peut être motivé que par la perspective d'améliorer le sentiment de « je ». Ainsi, c'est lui qui est à l'origine de toute démarche de « développement personnel ».

Du point de vue de l'Absolu (ou Conscience pure), il n'y a pourtant rien à développer puisque tout est déjà parfait tel que cela est. En effet, si l'on part du principe que l'Absolu est infini, alors Il est forcément identique à la perfection et à l'harmonie totale, et tout ce qu'Il porte en Lui ne peut être



qu'à Son image, c'est-à-dire absolument parfait. Ce n'est que du point de vue relatif et donc limité de l'égo que les choses peuvent être qualifiées d'imparfaites, par leur isolement illusoire du grand Tout. Cela étant dit, il n'y a pas à rejeter pour autant les méthodes et outils du développement personnel, car ils peuvent être utiles à certains niveaux et pour un temps (c'est le cas des méditations guidées présentées dans cet ebook, voir point 2.37 plus loin). Mais ces méthodes de développement personnel ne doivent toutefois pas vous faire courir le risque d'approfondir la dualité en vous-même, en renforçant l'emprise des impulsions d'attraction et de répulsion de l'égo. Rejeter l'ombre en vous ou même l'idée que vous vous faites de votre ego sous prétexte que cela est imparfait ou impur spirituellement parlant, même si cela est vrai d'un point de vue relatif, ne peut en effet que ralentir votre progression sur la voie spirituelle.

Il faut bien comprendre que la volonté d'atteindre la perfection en se débarrassant ou en occultant tout ce qui est jugé comme étant « imparfait », procède de l'égo. Dans l'idée qu'il se fait de la « perfection spirituelle », l'individu identifié à son ego croit qu'il sera parfait quand il aura atteint l'idéal lumineux qu'il s'est construit mentalement, sur la base de la morale et de tout ce qu'il a identifié comme étant « spirituellement bien comme il faut ». Cette croyance est bien entendu une illusion si l'on considère que toute chose se révèle dans sa perfection immanente dès qu'on cesse de l'isoler pour la comparer à une autre. Ce qu'il faut comprendre par là, c'est que l'égo ne pourra jamais déployer la puissance de guérison de la Conscience pure, qui est la Lumière de l'amour. L'égo n'est qu'un voile, et malgré toutes ses bonnes intentions, il ne peut que renforcer la séparation entre l'ombre et la lumière, et donc perpétuer la dualité.



L'égo peut occulter l'ombre, la compenser, l'étouffer, l'anesthésier, mais en aucun cas il ne peut la transmuter en lumière. Pour être transmutée en lumière, l'ombre a besoin de se sentir aimée telle qu'elle est, c'est-à-dire inconditionnellement. C'est justement parce qu'elle ne se sent pas digne d'être aimée telle qu'elle est, qu'elle existe en tant qu'ombre. Dans certains cas, l'égo peut même être d'accord d'aimer l'ombre à condition qu'il en soit libéré pour ainsi, croit-il, devenir « parfait » selon la représentation mentale qu'il se fait de la perfection. Cet amour

conditionnel, qui équivaut à une non-acceptation, maintient l'ombre emprisonnée dans ses blessures de rejet et d'indignité. Pour obtenir la guérison émotionnelle, il s'agit donc d'accepter l'ombre telle qu'elle est, avec un regard bienveillant, compatissant, tolérant, empli de tendresse. Il s'agit d'être doux avec cette part de soi-même qui a tant souffert du manque d'amour, en lui assurant qu'elle n'a pas besoin d'être autrement pour être accueillie à bras ouverts. Cela ne veut pas dire qu'il faille se laisser submerger et se perdre dans une émotivité incontrôlable, mais y être intensément présent, tout simplement en ressentant avec bienveillance les manifestations corporelles de cette part de soi-même qui s'exprime au travers de certaines vibrations. Les vibrations (c'est-à-dire les sensations) perceptibles dans le corps expriment toujours la Vérité du « Vivant », et cette Vérité n'est, du point de vue de l'Absolu, ni bonne ni mauvaise, mais absolument lumineuse et parfaite du simple fait qu'elle existe.

Cette Présence aimante qui perçoit la réalité telle qu'elle est, au travers du ressenti corporel, permet d'atteindre la véritable maîtrise de soi. Mais pour l'ego, cette maîtrise de soi est un abandon qui s'apparente à une mort, car il a l'impression de perdre le contrôle, lui qui avait toujours tout fait pour que l'ombre ne soit pas mise en lumière... de peur de perdre l'amour du monde extérieur et que la blessure soit ainsi ravivée. Ce n'est que par cet abandon total, cet acte de foi, ce grand OUI, ce lâcher-prise, ce saut dans le vide sans filet, que le véritable amour peut émerger du cœur de l'âme et dissiper toutes ténèbres intérieures. Il s'agit là du positionnement intérieur auquel la méditation véritable nous invite, et qui est l'essence même de la maîtrise, du lâcher-prise, du pardon, de l'acceptation et de l'accueil inconditionnel. C'est ce positionnement qui est synonyme d'illumination intérieure (c'est-à-dire d'éveil), et dans lequel on ne doit donc pas se mettre pour se libérer ou guérir, mais pour la seule joie d'Aimer « ce qui est ». Le Soleil n'a pas besoin d'éclairer pour devenir plus lumineux qu'il n'est déjà... il offre sa lumière à tout ce qui se présente à lui, sans rien attendre en retour, pour la seule joie de rayonner sa nature. Cette métaphore se transpose sur le plan intérieur, où la Conscience pure (symbolisée par le Soleil) transforme l'ombre en lumière en l'accueillant inconditionnellement, pour la seule joie d'Aimer. Et si, malgré ce positionnement intérieur, la guérison n'est pas au rendez-vous et que l'ego n'est pas satisfait, la Conscience pure accueille les sentiments qui en découlent, avec amour, et cela suffit à sa joie et à sa paix profonde. Tel

est l'art de la méditation en tant qu'état d'être, qu'il est possible de cultiver à chaque instant...

## **2.5. Je me sens remué-e après avoir pratiqué une méditation guidée. Pourquoi cela m'arrive-t-il, et que dois-je faire ?**

La plupart des gens se lancent dans la pratique de la méditation pour y trouver un mieux-être, ce qui est tout à fait compréhensible, et cela vaut également pour tout ce qui touche à la spiritualité. Or, il est très fréquent que le mieux-être ne soit pas au rendez-vous immédiatement, et que ce soit même carrément le contraire : la personne se sent mal, remuée émotionnellement (agitation, irritabilité, tristesse, etc) mais aussi physiquement (maux de tête, nausées, vertiges, etc.). Elle peut se sentir en décalage, « à côté de ses pompes ».

Cela s'explique par le fait que la méditation est une ouverture à ce « souffle vital » qu'est le *prâna*, qui est une force de réharmonisation et de guérison. Lorsque cette essence subtile pénètre le corps, elle va naturellement remettre en mouvement les énergies bloquées et renforcer les défenses immunitaires du corps, permettant une meilleure élimination des toxines. Il n'est pas rare que cette remise en mouvement des anciennes énergies provoquent des désagréments, surtout si on « force la dose » au début. Il faut donc commencer progressivement, dans le respect des capacités d'élimination des organes du corps. Le *prâna* agit également sur le plan émotionnel, par la libération des émotions bloquées (cristallisées) dans le corps, d'où l'impression d'être « remué ». Cela est extrêmement positif en cela que le voile est levé sur l'état d'âme « ombrageux » qui était jusque-là réprimé ou refoulé sous le seuil de la conscience, étant néanmoins pleinement actif par sa vibration chaotique. Par l'action non-agissante du *prâna*, cette ombre sort de l'inconscience, portée à la lumière de la conscience qui peut dès lors la « ressentir ». Si cette ombre est accueillie inconditionnellement, en en ressentant les effets dans le corps de manière équanime, elle va naturellement se transmuter. C'est ainsi que se déroule le processus alchimique de transmutation de l'ombre en lumière, du stress en vitalité, de la peur en confiance, de la colère en force de créativité, de la tristesse en joie, etc.

Les méditations guidées proposées sur ce site ont été conçues pour favoriser l'ouverture au *prâna*, et il n'est donc pas étonnant que leur

pratique donne lieu à de tels « remous ». Les conséquences physiques et psychiques de l'élimination des anciennes énergies peuvent être multiples et variées, et dépendent de l'ampleur du déséquilibre et des pollutions dont le corps a été saturé pendant de nombreuses années. À ce niveau, chaque expérience est différente.

Grâce à sa faculté d'adaptation, le corps va s'accommoder de ces déséquilibres avec le temps, et la personne ne les remarquera peut-être même plus. Mais sous l'effet d'un apport de *prâna*, ces déséquilibres réapparaissent, puis disparaissent progressivement. J'ai reçu à plusieurs reprises le témoignage de personnes qui ont eu l'impression d'être penchées pendant leur pratique méditative, comme si elles étaient à côté d'elles-mêmes, en dehors de leur axe. En fait, elles étaient mieux alignées qu'avant mais comme elles s'étaient habituées à leur déséquilibre avec le temps, le retour à l'équilibre leur a donné l'impression d'un décalage par rapport à leur ancien état, ce qui fut effectivement le cas, mais dans le bon sens...! Cette impression de décalage ne dure jamais très longtemps fort heureusement. Aussi, les heures qui suivent l'exercice méditatif, il n'est pas rare que le processus de rééquilibrage se poursuive en arrière-plan, et qu'il se traduise par des états désagréables. Bien que cela soit peu confortable, il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. Le mieux à faire est de lâcher prise, en ayant foi en la puissance d'harmonisation de la Lumière, qui pourra d'autant mieux poursuivre son œuvre en arrière-plan s'il n'y pas de « stress » généré par le mental en rapport à cet état inconfortable. Il faut bien comprendre que la Volonté divine, c'est-à-dire la Lumière spirituelle qui se manifeste en tant que souffle vital pour notre individualité), est de nous garder en pleine santé, en harmonie, en équilibre, mais elle ne peut agir en nous si nous lui opposons un esprit de fermeture, soit un état de crispation induit par nos peurs et toutes les pensées parasites qui sont comme autant de voiles qui l'empêchent de pénétrer en nous pour œuvrer librement. Là est toute l'importance de l'ouverture à « ce qui est », synonyme d'acceptation, de lâcher-prise, d'abandon.

Ainsi, quels que soient les désagréments passagers produits par l'œuvre de réharmonisation accomplie par le « souffle vital » (*prâna*), le mieux à faire est de prendre le temps d'accompagner ce processus en veillant à rester bien vigilant-e, bien présent-e aux « remous », à chaque fois qu'ils attirent l'attention de la conscience (voir encadré au point 2.7. ci-après). La meilleure façon de maîtriser un phénomène est toujours d'y être

pleinement présent, de le ressentir dans cet état de lâcher-prise total. Dans ce positionnement intérieur, vous facilitez le travail de rééquilibrage puisque vous continuez de vous maintenir dans un état d'ouverture au *prâna*, lui permettant de poursuivre la transmutation jusqu'à son terme. Bien entendu, vous pouvez (et devriez même) également aider le corps dans ce processus en mangeant léger, en faisant de l'exercice physique léger et en buvant suffisamment d'eau (cela favorise l'élimination des toxines). Lorsque ce processus de rééquilibrage sera parvenu à son terme, vous vous sentirez changé-e, avec davantage de force en vous, de clarté, de légèreté, de bien-être. Cela sera le signe qu'une guérison intérieure aura été accomplie en vous.

## **2.6. Dans quelle position faut-il méditer ?**

Il est vrai que je précise rarement quelle position doit être adoptée. La raison est que la méditation est un état de conscience et qu'elle ne saurait par conséquent être limitée à une position particulière. Vous pouvez méditer en étant couché-e, dans la position dite du « lotus » (*padmâsana* en sanskrit), debout ou sur une chaise. Ce qui est par contre fondamental et qui doit toujours être recherché est une posture idéale : la tête doit toujours être dans l'axe du buste, étirée vers le haut comme si vous cherchiez à « percer les nuages » (comme disent les maîtres zen). Cela a pour effet de rentrer légèrement le menton vers la gorge et d'étirer toute la zone de l'arrière du crâne et de la nuque. En d'autres termes, votre dos et votre tête doivent être bien droits, alignés, comme si un fil invisible vous tirait vers le haut. Le but est de dégager la colonne vertébrale de toutes tensions inutiles qui pourraient réduire sa capacité à retrouver l'équilibre sous l'action du *prâna* que vous mobilisez durant la méditation. Comme pour le reste du corps, votre colonne vertébrale doit être libérée des blocages et tensions pour que le « souffle puisse la faire respirer » normalement (eh oui, le squelette est aussi « respiré » par le souffle). À chaque phase de la respiration, des micro-mouvements sont observés dans la structure osseuse, et ce sont eux qui aident au remplacement lorsqu'il y a déséquilibre. Le deuxième aspect important à respecter est la position de votre buste et de votre bassin. En position debout ou assise, vous devez chercher à bomber le torse, à relâcher complètement votre ventre et à éviter que la cambrure ne soit trop prononcée au niveau des vertèbres lombaires. Si vous voulez vous inspirer d'un bon modèle, observez la posture des tout petits enfants ; ce sont de grands

contemplatifs, en toutes circonstances ! En position couchée, la question ne se pose pas du moment où la surface est plane, puisqu'il suffit de se relâcher complètement. À propos de la position couchée, il serait préférable de l'éviter quand vous le pouvez, car elle favorise l'endormissement qui est un état opposé à celui qui est recherché dans la méditation (exception faite pour la méditation guidée aide au sommeil). La posture idéale telle qu'elle vient d'être présentée ne doit en principe pas être douloureuse à tenir, bien qu'elle puisse nécessiter un effort musculaire de maintien assez contraignant si la posture habituelle de votre corps en est très différente au quotidien. Si c'est le cas pour vous, faites quelques petits ajustements pour soulager les douleurs, mais sans trop vous éloigner toutefois de la posture idéale. Soyez également bien conscient-e que le but est de pouvoir adopter cette posture idéale le plus souvent possible.

Si l'habit ne fait pas le moine, la posture fait assurément le méditant. La posture est complètement symbolique ! Au même titre que la qualité de votre respiration, elle reflète parfaitement votre état d'esprit et l'ensemble des influences psychiques qui vous conditionnent, qu'elles soient conscientes ou non. Vous ne verrez jamais une personne déprimée se tenir spontanément dans la posture idéale, c'est impossible. Son corps traduira forcément son abattement (à moins qu'elle vienne de faire l'effort de se redresser, ce qui la sortira rapidement de son état dépressif). À l'inverse, une personne dont la posture est idéale ne sera pas déprimée, ou ne le restera pas longtemps, et c'est la raison pour laquelle le maintien de la posture idéale est fondamental au quotidien. Nous sommes là dans le célèbre énoncé de Juvénal : « *un esprit sain dans un corps sain* ».

## **2.7. Comment profiter au mieux des méditations guidées ?**

Les thèmes de certaines méditations guidées peuvent être équivoques, surtout pour les personnes qui ne sont pas habituées au « jargon spirituel ». Même pour les personnes familiarisées avec ce jargon, il est possible que la définition que je me fais de certains thèmes diverge plus ou moins de celle qui est en vigueur dans les milieux ésotériques ou néo-spiritualistes. Afin d'éviter toute déconvenue ou déception en pleine pratique de la méditation guidée, je vous recommande donc de lire le texte de présentation du thème de la méditation guidée. Il vous apportera également des consignes importantes qui rendront leur pratique plus

efficace, plus sûre et plus agréable. « Un homme averti en vaut deux » , nous enseigne la sagesse populaire...

Aussi, le fil conducteur de chaque méditation guidée est mis à disposition sur sa page de téléchargement. Avant de pratiquer pour la première fois une méditation guidée, je vous recommande d'en lire attentivement le fil conducteur afin de bien vous en imprégner. Cela vous permettra de vous familiariser avec les termes utilisés ainsi qu'avec les différentes étapes au travers desquelles vous serez guidé-e. Vous pourrez également vous représenter mentalement certaines images qu'il vous sera demandé de visualiser. Cela réduira l'effet de surprise et, par conséquent, le risque que votre mental se « braque » sur certains passages et qu'il vous éloigne du fil conducteur de la méditation. Plus vous serez concentré-e et appliqué-e à suivre le fil conducteur, plus la méditation sera efficace. Il est compréhensible que si votre mental vous fait « décrocher » ou que vous vous endormez durant la méditation, le bénéfice ne sera pas le même. Avec l'expérience, vous remarquerez qu'il y a des moments de la journée où votre mental est plus calme, et où il sera par conséquent plus facile de pratiquer les méditations guidées. Il sera donc plus favorable de vous y adonner à ces moments-là. Cette remarque ne vaut que pour la pratique des méditations guidées, car la méditation en tant que telle, qui n'est pas un outil mais un art de vivre, concerne chaque instant de votre quotidien.

Concernant les aspects purement pratiques, considérez que c'est un moment que vous vous octroyez rien que pour vous, pour prendre soin de vous. Alors, ménagez-vous un espace où vous êtes sûr-e de ne pas être dérangé-e pendant tout le temps que vous aurez décidé-e de vous consacrer. Habillez-vous de façon appropriée en fonction de la température ambiante ; vous ne devez avoir ni trop chaud ni trop froid. Portez des habits amples et confortables. Il faut savoir que la pratique des méditations guidées peut apporter beaucoup de « souffle vital » (*prâna*) et ainsi provoquer quelques « remous » dans le corps. Afin de l'aider dans son travail d'élimination des toxines et de rééquilibrage, il est conseillé de boire suffisamment d'eau avant et après la pratique. Pour éviter de surcharger le corps dans ce travail de réharmonisation, il serait également préférable de pratiquer les méditations guidées au moins 2 heures après et 1 heure avant les repas. Ces conseils ne doivent pas être respectés à la lettre ; ce ne sont là que des propositions, des idées... Sentez-vous libre de faire à votre guise, selon votre ressenti.

## REMARQUE IMPORTANTE

Si, durant votre exercice, vous sentez qu'un phénomène vibratoire (émotion, angoisse, douleur, tension, etc.) se manifeste, il est prioritaire de lui accorder toute votre attention avec bienveillance. Par conséquent, il serait préférable d'interrompre momentanément la guidance pour être pleinement présent-e à cet état d'âme. *A contrario*, si vous restez focalisé-e sur le fil conducteur de la méditation guidée, vous risquez de le réprimer indirectement et de vous priver d'une opportunité de réaliser une *catharsis* psychique salutaire, c'est-à-dire une guérison émotionnelle.

Tout ce qui remonte du subconscient en se manifestant par des émotions (c'est-à-dire par des sensations corporelles) sollicite votre Présence aimante, c'est-à-dire votre accueil inconditionnel. Refuser cette manifestation ou regarder dans une autre direction à ce moment-là équivaut à un manque d'attention, à un rejet, et donc à une privation d'amour. N'hésitez donc pas à vous octroyer tout le temps nécessaire à l'accueil de cette énergie « ombrageuse » lorsqu'elle se dévoile, en ressentant les manifestations sensorielles dans votre corps et en suivant leur évolution sans les orienter, sans vouloir qu'elles disparaissent.

Pour cela, si vous le pouvez, mettez l'audio sur « pause » ou interrompez-le carrément pour vous consacrer uniquement à l'état d'âme qui sollicite votre regard aimant. Quand vous sentirez à nouveau la paix, la joie, la détente et/ou le bien-être en vous-même, vous pourrez considérer que le processus de transmutation alchimique de l'émotion est arrivé à son terme. Alors, vous pourrez reprendre la guidance là où vous l'aurez laissée, ou reprendre le cours de vos activités sans poursuivre la méditation guidée, selon votre préférence.

## 2.8. Peut-on créer nos propres méditations guidées ?

Oui bien sûr, et c'est même chaudement conseillé ! Les textes des méditations guidées sont à votre disposition et vous êtes libre de les remanier à votre guise (ou même de les réenregistrer tel quel). Il suffit d'avoir un bon support pour enregistrer le son de votre voix (dictaphone, ordinateur, *smartphone*, etc.). La qualité du son dépendra de celui de



vosre enregistreur. Pour ma part, j'utilise un micro de qualité professionnelle (*Rode Podcaster*). Un programme d'édition de son peut être également très pratique pour ajouter de la musique en arrière-plan, pour couper certains bruits parasites, pour effacer certains passages ou pour prolonger les temps de silence entre deux phrases de parole. Je vous recommande le logiciel libre Audacity, que vous pouvez télécharger gratuitement à cette adresse : <http://audacity.sourceforge.net>.

## **2.9. Qu'en est-il de l'utilisation de cristaux, d'encens, d'huiles essentielles, de bols tibétains ou de symboles par exemple ?**

Rien ne vous empêche d'utiliser tout cela si vous en ressentez le besoin, mais personnellement je n'en vois pas l'utilité et j'en déconseille même carrément l'usage. Premièrement, nous ne savons pas précisément quels sont les effets que ces objets ou substances peuvent produire lorsque leur vibration entre en contact avec celles de notre individualité. Les effets produits peuvent parfois être totalement opposés à ceux escomptés, en dépit de la croyance positive en leur action. Deuxièmement, nous n'avons pas besoin de ces choses extérieures, pour la simple et bonne raison que le *prâna* que nous mobilisons grâce à l'état de conscience dans lequel nous nous trouvons lorsque nous méditons, est la puissance de guérison la plus efficace qui soit, qu'aucun objet ou substance ne peut égaler par son rayonnement propre. À la différence du mental qui choisit ces objets et ces substances sur la base de croyances et de leurs vertus connues ou supposées, le *prâna* est l'Intelligence suprême qui connaît les besoins réels du corps. Comme le disait l'alchimiste suisse Paracelse, il y a cinq siècles déjà, « rien est poison, tout est poison, c'est la dose qui fait qu'une chose est poison ou qu'elle ne l'est pas ». Compte tenu de cela, il est plus sage de s'en remettre à cette Intelligence suprême que de se fier à ce qui n'est bien souvent que de simples croyances, quand bien même produiraient-elles le désormais bien connu « effet placebo ».

## **2.10. C'est toujours la lumière blanche que vous nous demandez de visualiser, pourquoi pas des couleurs ?**

Comme je l'ai indiqué à la question précédente, il faut être extrêmement prudent lorsqu'on associe une vibration particulière à nos énergies propres, car nous ne savons pas toujours si cette vibration est réellement

adaptée, qu'elle provienne d'une image mentale (visualisation d'une couleur), d'un son, d'une substance ou de certains objets (par exemple, les cristaux dont les couleurs sont associées à celles des chakras, dont rien ne prouve d'ailleurs qu'elles soient identiques aux couleurs de l'arc-en-ciel proposées par le *new age*). C'est la raison pour laquelle il serait préférable, lorsqu'il s'agit de guérison spirituelle, d'éviter toute vibration qui provient du monde de la forme (à laquelle la visualisation mentale appartient aussi). Une exception est faite toutefois pour l'écoute du son sacré OM ainsi que pour la visualisation de la lumière blanche du soleil au zénith, car ce sont deux vibrations qui, bien qu'appartenant au domaine de la manifestation formelle, symbolisent le « Souffle divin », l'Intelligence suprême de l'amour. Dans le doute, c'est toujours à ces deux symboles que nous pouvons recourir pour nous connecter à cette pure Lumière du Cœur. Je précise à ce titre que la Lumière blanche contient synthétiquement toutes les couleurs en elle-même. Ce n'est pas sans raison que le blanc immaculé symbolise l'unité, la pureté du Cœur et également le rayon d'amour qui en jaillit, que les chrétiens connaissent sous l'appellation de Saint-Esprit, et qui est lui-même symbolisé par une « blanche » colombe.

### **2.11. Durant la méditation, je vois des couleurs alors que j'ai les yeux fermés, est-ce normal, est-ce dangereux ?**

Tout a un sens et rien n'arrive par hasard. Tant que les couleurs qui apparaissent sur l'écran de notre vision intérieure ne sont pas créées par un effort de visualisation, il n'y a aucun risque. La meilleure chose à faire est d'être conscient du phénomène, sans l'alimenter ni le réprimer. Quant à la signification de ces couleurs, il est difficile d'avoir des certitudes. C'est un peu comme la signification des rêves... il y a beaucoup d'interprétations possibles, mais peu correspondent vraiment à ce que l'on vit. Si cela vous arrive et que vous souhaitez vraiment en connaître le sens, posez la question à votre Maître intérieur, votre Moi profond.

### **2.12. Pourquoi n'y a-t-il pas de musique en arrière-plan ?**

J'ai choisi de ne plus mettre de musique en fond sonore pour éviter que certaines personnes en soient incommodées. Je me suis dit que nous n'avions certainement pas tous les mêmes goûts musicaux et que les

mélodies d'accompagnement ne font pas forcément l'unanimité. Sans musique en arrière-plan, c'est donc plus neutre, mais aussi plus « vide », ce qui favorise peut-être aussi le retour au silence intérieur, à l'introspection (ou à la détresse du mental en manque de stimuli, peut-être aussi...). Toutefois, rien ne vous empêche non plus de méditer avec votre musique préférée. Par exemple, vous pouvez écouter la méditation guidée avec un baladeur MP3, et faire jouer en parallèle une mélodie sur un autre lecteur audio (chaîne stéréo, ordinateur, etc.).

### **2.13. Pourquoi n'utilisez-vous pas les battements binauraux, les sons isochrones ou des programmes de type I-doser ?**

Au tout début, j'avais utilisé les battements binauraux dans deux méditations guidées pour faciliter l'entrée dans la relaxation, mais je me suis rendu compte par la suite que ça n'apportait rien de fondamental. Je ne mets pas en question l'influence de ces fréquences sur le cerveau, car de toute évidence elles en ont une. Par contre, le but de la pratique méditative telle que je la conçois est de vous rendre libre de toute aide extérieure, et il serait donc contre-productif de vous rendre dépendant-e de telles fréquences pour que la méditation porte ses fruits, d'autant plus qu'elles ne sont pas absolument indispensables.

En outre, la méditation guidée n'a en aucun cas pour vocation de vous faire entrer dans des états de transe ou d'hypnose profonde que ces fréquences permettent parfois d'atteindre, car ces états empêchent d'interagir avec le monde extérieur, contrairement à la Présence détendue et vigilante que la méditation guidée vous permet d'entraîner et d'intégrer de façon sûre pour que vous soyez à même de vous y placer à chaque fois que les circonstances du quotidien l'exigent.

Toutefois, dans les méditations guidées que je propose, certaines suggestions utilisées pour la guidance peuvent avoir un léger effet hypnotique bien malgré elles, mais leur caractère « pédagogique » dans l'apprentissage de l'état de conscience méditatif est trop essentiel pour pouvoir s'en passer. Cela est valable au début de la pratique, car je précise encore une fois que les méditations guidées ne sont que des outils qui doivent pouvoir être abandonnés rapidement pour vous permettre de voler de vos propres ailes et « vivre » la Présence au quotidien, sans « béquille ».

## **2.14. À quelle fréquence pratiquer les méditations guidées ?**

Il n'y a pas de fréquence standard. L'expérience de chacun est unique. Écoutez simplement votre ressenti intérieur. Comme pour toutes choses, il faut trouver le juste milieu qui vous convienne. Ni trop, ni trop peu. Allez-y au feeling. Écoutez davantage votre corps que votre mental, car il vous donnera toujours l'heure juste de ce qui se passe en vous-même, alors que le mental, avec ses propres croyances, peut vous inciter à vouloir trop en faire (ou au contraire, pas assez). Dans tous les cas, soyez doux-ce avec vous-même. Ne soyez ni trop rigoureux-se, ni trop laxiste. Souvenez-vous également que c'est en forgeant que l'on devient forgeron. Plus vous pratiquerez de manière concentrée et assidue, plus vous progresserez vers davantage de maîtrise et de bien-être. À ce niveau, tout dépend de ce que vous voulez vraiment et des efforts que vous accomplirez pour le réaliser.

## **2.15. La méditation guidée remplace-t-elle une psychothérapie ?**

Les méditations guidées peuvent être des outils dans le cadre d'une psychothérapie, mais non une psychothérapie en tant que telle, car dans le cadre de celle-ci, vous êtes accompagné-e par un thérapeute compétent, alors que dans les méditations guidées, par contre, vous êtes seul-e avec vous-même.

N'étant pas accompagné-e par un thérapeute ou un guide à l'extérieur, vous devez vous en remettre à votre Moi profond, votre Guide intérieur, et cela implique simplement de ne pas décider par vous-même (votre petit moi, ou ego) de ce qui doit se passer durant la méditation. En particulier si vous pratiquez une méditation guidée de guérison, veillez à ne pas décider ce qui doit remonter au conscient pour être libéré-e et comment cela doit l'être. Contentez-vous, en début d'exercice, d'émettre l'intention de vivre un allègement psychique et physique et remettez-vous en ensuite à votre Moi profond, qui est le seul à avoir l'intelligence requise pour savoir ce que vous êtes capable d'accueillir à l'instant où vous entreprenez ce travail.

## 2.16. L'écoute du son OM peut-elle à elle seule produire la guérison ?

Je doute que la seule écoute « passive » de la vibration du son sacré OM (telle qu'elle est proposée dans la méditation guidée nettoyage énergétique rapide) puisse avoir un effet libérateur sur les causes profondes des troubles dont souffre l'âme vivante dans ses dimensions psychiques et physiques. Encore que..., tout dépend du pouvoir que vous lui attribuez (vous avez sans doute sûrement entendu parler de l'effet placebo, qui démontre le pouvoir de l'esprit sur le corps)...!

Le son sacré OM est un symbole de la pure Lumière, et un symbole, si sacré qu'il soit, n'est pas « Ce » qu'il symbolise. Si le son OM a une force d'influence indéniable sur le « créé » auquel il appartient par sa nature « formelle », il n'est rien par rapport à la puissance de la Lumière qu'il symbolise.



Cette Lumière, c'est votre conscience qui la produit à chaque fois que vous contemplez « ce qui est ». Vous avez donc la possibilité de la laisser jaillir du centre de votre être à chaque instant. Cette Lumière n'est autre que le Souffle divin, connu en tant que le Saint Esprit, le Logos ou la Buddhi. Elle est la force d'harmonisation la plus puissante qui soit. C'est l'amour inconditionnel du Cœur.

Pour diriger cette Lumière sur un organe malade et l'aider à y rétablir la santé et l'équilibre, il suffit de concentrer une attention pure sur lui (en accompagnant ce regard par un relâchement du corps et en particulier de la zone de l'organe). Conformément au fait que l'énergie suit la conscience, le fait de focaliser l'attention agit comme un projecteur de Lumière (et donc d'amour) sur la zone malade du corps. Il suffit d'ailleurs de faire cette expérience avec n'importe quelle partie du corps pour se rendre compte que celle-ci devient chaude et semble se « remplir » de quelque chose de doux et agréable après quelques minutes, voire quelques secondes seulement. Toutefois, pour que la Conscience puisse fournir la Lumière (sous la forme du « souffle vital ») nécessaire au travail de guérison de l'organe physique malade, il est important de rester concentré assez longtemps sur ce dernier ; juste ressentir, dans un état de Conscience absolument pur, libéré de toute identification à la forme-

pensée. Cette Pure conscience enveloppant la vibration de l'organe malade équivaut à un regard alchimique. Ressentir sans jugement, c'est offrir de l'attention, c'est écouter, c'est considérer, c'est Aimer la partie du corps qui, au travers de la maladie ou du déséquilibre, manifeste le manque d'amour. La meilleure façon de faire disparaître une ombre n'est-il pas de projeter sur elle de la lumière ? C'est exactement ce qui se passe lorsque la conscience de veille ressent une vibration telle qu'elle est : la Lumière est dirigée sur elle et peut y rétablir l'harmonie. Pour amplifier la projection de Lumière sur l'organe malade (ou toute autre partie du corps, articulations, peau, os, etc.), il est possible de présenter les paumes des mains en sa direction (en contact avec la peau ou à une distance de plusieurs centimètres, ça n'a pas d'importance), et de respirer « avec » lui. Il s'agit donc de lui redonner du « souffle », tant au niveau subtil que physique. Au niveau subtil, ressentir l'organe malade concentre l'énergie pure (la Lumière...) sur lui. Au niveau physique, la relaxation de la zone musculaire permet au « souffle vital » (*prâna*) d'y circuler plus librement, alors que les mains sont simplement le prolongement physique des rayons lumineux émanant du Soleil intérieur, c'est-à-dire de votre Cœur spirituel. De plus, le « souffle » de la respiration aide à contrebalancer l'acidité du terrain, favorisant ainsi le travail de régénération cellulaire.

## **2.17. Les méditations guidées peuvent-elles être bénéfiques pour les personnes atteintes de cancer ?**

Oui, sans aucun doute. En voici la raison : elles permettent un retour à soi-même au travers du relâchement et de la Présence au corps. La fréquence cérébrale dans laquelle se place celui ou celle qui les pratique est dite *alpha*. Ce rythme vibratoire du cerveau est inhérent à la Présence et à la faible activité mentale qui la caractérise. Cette fréquence permet de rétablir l'équilibre au niveau du système nerveux autonome, ce qui a notamment pour conséquence de permettre à la respiration de redevenir naturelle et profonde. Dans cet état de conscience méditatif, le « stress » physique se réduit grandement et l'organisme remobilise du *prâna* (grâce à une respiration libérée et au « processus » de la Présence), ce qui a un effet positif sur le système immunitaire, et par conséquent sur la maladie. Dans le cas du cancer plus précisément, le terrain biologique dans lequel cette maladie se développe est généralement acide. En retrouvant une respiration profonde, les tissus s'oxygènent et une oxydation de l'acidité a lieu, ce qui a pour effet d'alcaliniser le terrain biologique, rendant plus

difficile la prolifération des cellules cancéreuses (pour plus de détails sur ce sujet, cliquez [ici](#)). Toutefois, je me dois de préciser que le fait que ces méditations guidées soient « bénéfiques » ne garantit pas la rémission du cancer, ni même ne dispense de pratiquer thérapies et traitements en parallèle, bien évidemment.

## **2.18. Je m'endors à chaque fois avant la fin, comment faire pour que ça n'arrive pas ?**

Il est clair que si vous faites une méditation guidée après une journée de travail éprouvante et après un repas copieux, ce sera d'autant plus difficile de rester bien éveillé durant la durée de la méditation guidée. Si vous vous endormez facilement durant la méditation, privilégiez une heure de la journée où vous savez que vous n'êtes pas fatigué-e, et de préférence deux heures après un repas. Une autre remarque importante s'impose au sujet de l'endormissement. Il faut savoir que l'état de relaxation et de paix intérieure dans lequel nous place la méditation est associé à l'entrée dans le sommeil pour notre organisme. C'est donc un réflexe naturel et il faudra apprendre à passer au travers sans s'endormir. En fait, il s'agit là du même mécanisme que la pensée. Si nous nous laissons « captiver » par la pensée, celle-ci nous domine et nous emmène là où elle veut. De même, si nous nous laissons prendre par la somnolence, elle nous emmène dans le sommeil. Comme toujours, la meilleure façon de maîtriser un phénomène est d'y être totalement présent. Pour le cas qui nous intéresse ici, il suffit donc d'accorder toute notre attention à l'état de somnolence lui-même. Pour en prendre conscience, il suffit de focaliser l'attention sur ses manifestations dans le corps. La somnolence peut se ressentir, et c'est cette sensation qui doit être observée avec détachement. Cette vigilance orientée est à l'opposé de l'inconscience associée à la somnolence, et c'est ce qui nous permet de nous en libérer. Toutefois, si l'endormissement est dû à un profond besoin de sommeil, il n'est pas sûr que cette méthode fonctionne, et il sera dès lors préférable d'aller se coucher.

## **2.19. Je désespère car je n'arrive pas à méditer ?**

Rassurez-vous, vous êtes loin d'être un cas isolé ! Le mental est le principal obstacle chez la plupart d'entre nous. Pour lui, la méditation est d'un ennui mortel, et il va tout faire pour nous en sortir et nous ramener

sur son terrain. C'est l'univers abstrait et relatif du « rêve » produit par le flot incessant des formes-pensées mentales qui nous déconnecte de la réalité de l'instant présent. Pour utiliser une image, j'ai l'habitude de dire que le mental est comme un muscle qui a été hypertrophié par des années de fonctionnement. À l'inverse, la Pleine conscience a été atrophiée par manque de sollicitation. La méditation nous aide à inverser cette tendance en faisant à nouveau travailler le « muscle » de la Conscience. Il n'y a pas de miracle, il faut s'entraîner, pratiquer encore et encore. Nous avons perdu cette capacité à nous concentrer sur le moment présent, et c'est dans ce sens-là que nous devons pratiquer. Si on ne produit pas cet effort, nous nous laissons « emporter par le courant » de nos pensées, qui bénéficient d'une force d'inertie qui, quant à elle, n'a besoin d'aucun effort pour être entretenue. Il faut donc cultiver le sens de l'effort en revenant aussi souvent que possible à cet état de conscience méditatif, au travers du ressenti équanime et du relâchement. Une deuxième remarque doit être faite au sujet d'une tendance au perfectionnisme largement répandue chez l'homme moderne qui cherche à valoriser son image en étant « parfait » dans tout ce qu'il entreprend, à plus forte raison encore lorsque cela touche au domaine spirituel. Cette tendance au perfectionnisme, pour ce qui nous intéresse ici, serait de vouloir être performant dans la méditation, c'est-à-dire être capable de maîtriser le mental, de ne plus avoir de pensée, d'obtenir des pouvoirs extrasensoriels, d'être parfait spirituellement parlant, etc. Cette volonté s'oppose à l'acceptation de la réalité telle qu'elle est, qui est pourtant le fondement même de la spiritualité. Se frustrer ou se démotiver parce qu'on n'arrive pas à méditer est une réaction d'une partie de soi qui n'accepte pas la réalité telle qu'elle est. Pour cette partie de soi, l'obtention d'un sentiment de soi positif dépend de la réussite dans la méditation. Par conséquent, elle refusera et rejettera tout état qui semble l'éloigner de l'idée qu'elle se fait de la perfection dans sa pratique. Or, définir mentalement la perfection est impossible, car la perfection n'est pas identifiable formellement. La perfection est pour ainsi dire identique à l'Infini et à l'Absolu, qui sont deux façons de nommer un seul et même Principe suprême. Toute tentative d'appréhender la perfection par le mental est donc aussi impossible que de se représenter l'Infini (essayez pour voir, vous verrez que c'est un véritable « casse-tête »). « L'œil ne peut se voir lui-même », disait William Shakespeare pour illustrer cela en usant du symbolisme...



La perfection absolue est indissociable de ce que nous sommes en essence, au-delà de la forme. Cette perfection est déjà là, en notre Cœur. Pour être parfait comme l'Absolu est parfait, il n'y a donc rien à faire, mais tout à être. Si l'Absolu ne peut être atteint par quelque « effectuation » puisque nous Le sommes déjà, il est par contre nécessaire de se libérer de l'illusion d'en être séparé pour Le réaliser. Cette réalisation intervient par la simple prise de conscience de la réalité de l'instant présent. Là est tout l'art de la méditation justement. Ainsi, il ne sert à rien de vouloir atteindre la perfection selon l'idée que l'on se ferait d'une méditation parfaite, puisque cette image mentale est de toute manière éloignée de la véritable perfection qui consiste simplement à « prendre conscience ».

En d'autres termes, nous sommes l'Absolu et la Perfection qui lui est identique par la prise de conscience de « ce qui est » et non par une dynamique dans l'action « extérieure » ou par l'atteinte d'un résultat parfait, qui ne pourrait d'ailleurs l'être que relativement, c'est-à-dire par rapport à quelque chose qui ne le serait pas. En effet, pour comparer deux choses entre elles, il faut nécessairement les isoler du « Tout » auquel elles appartiennent. Cette comparaison permet de les différencier et de les classer selon une échelle de valeur. Le meilleur ou le supérieur ne le sera que relativement au pire ou à l'inférieur, et inversement. C'est de cette manière que sont déterminés le « bien » et le « mal ». Du point de vue de l'Absolu, ces différenciations n'existent pas et le dualisme qui en découle s'annule par réunification opposés. Toutefois, nous ne pouvons nier les différences qui existent bel et bien dans la relativité du monde manifesté. La capacité de discrimination du mental permet de distinguer le chaos de l'ordre, la beauté de la laideur, l'harmonie de la désharmonie. Cette discrimination ne devient problématique que lorsqu'on perd de vue la réalité suprême qui englobe et réunifie les phénomènes isolés.

Réunifier toute chose en Soi, c'est ressentir depuis cet état de conscience méditatif, au-delà du mental. C'est donc cette capacité à être pleinement présent à l'instant présent qui nous rend parfait comme l'Absolu est parfait. Ainsi, il n'y a pas à juger les états négatifs qui nous traversent lorsque nous méditons, mais à nous en servir comme autant de « supports » pour nous établir en notre centre et pour les éclairer de notre Lumière.

## **2.20. Je sens que je deviens dépendant-e des méditations guidées, est-ce un problème ?**

Il est possible que nous ayons, par moment, le sentiment d'être « dépendants » de la méditation guidée pour sentir vibrer le lien avec notre véritable nature, qui est accueil, paix, pardon, plénitude, confiance. Quand nous entrons dans l'état de Présence grâce à un exercice de méditation guidée, nous sentons cette reconnexion et cela nous fait du bien. Cette état bienfaisant que nous ressentons contraste avec celui dans lequel nous sommes dans notre vie de tous les jours, lorsque nous nous sentons anxieux, nerveux, déprimés, abattus, etc. tant et si bien que l'on serait tenté de vouloir fuir cette réalité désagréable pour nous réfugier dans la méditation guidée. Cela est un piège qui accentue la dualité, car on rejette l'ombre pour privilégier la lumière. La spiritualité bien vécue n'est pas une fuite dans le « lumineux », mais la capacité à nous laisser pénétrer par la Lumière en contemplant la réalité telle qu'elle est, quand bien même cette dernière apparaîtrait-elle sous une forme ombrageuse au mental qui la juge comme telle en l'isolant de la Perfection totale à laquelle elle appartient pourtant. Le plomb n'est perçu comme tel que parce qu'il est isolé du « Tout ». Lorsqu'il est réintégré dans ce « Tout » par un simple changement de regard sur lui, l'or de sa nature profonde se révèle et il cesse d'être perçu comme du plomb. Tel est le sens symbolique de l'alchimie spirituelle.

Tout dépend donc de l'angle de vue à partir duquel nous percevons la réalité. Si nous la percevons à partir de nos croyances, de nos préjugés, de nos conditionnements, nous dressons un voile entre la réalité du monde et la Conscience, et perdons de vue le lien invisible (... mais lumineux) qui les relie. En observant cette même réalité depuis le centre, depuis la Conscience, le voile de l'illusion de séparation est tranché par le rayon de Lumière. Ce rayon qui émane du centre et qui unifie toutes choses entre elles est la véritable Intelligence, celle du Cœur, qui nous permet de connaître vraiment la réalité telle qu'elle est. L'entrée dans cet état de Présence est possible à tout moment, quelles que soient les circonstances extérieures auxquelles nous sommes confrontés, car nous ne sommes jamais dissociés de la Conscience. La Présence est simplement la Conscience pure focalisée sur les phénomènes vibratoires qui surviennent dans l'ici et maintenant. Cette Présence est en tout point

identique au rayon de Lumière, c'est-à-dire à l'amour inconditionnel du Coeur.

La méditation guidée n'est qu'un outil qui nous aide à intégrer cet état de conscience méditatif qu'est la Présence. Elle est un moyen, et non une fin en soi ! Une fois intégré par l'exercice, nous devons faire l'effort de nous placer tout seul dans cet état d'être méditatif, sans avoir recours à une guidance extérieure. Nous devons apprendre à être autonomes dans notre capacité à être présents à chaque instant de notre quotidien. Lorsque nous faisons la vaisselle, prenons notre douche, marchons dans la rue, écrivons un texte à l'ordinateur..., quelles que soient les activités auxquelles nous nous consacrons, il nous est possible de nous ouvrir à la Lumière du Coeur. Si nous croyons que cette ouverture n'est accessible que par la méditation guidée, c'est que nous n'avons pas bien compris la nature de la pratique spirituelle. La pratique spirituelle ne doit pas être séparée de notre vie de tous les jours, elle doit y être intégrée pleinement.

À chaque fois que l'on fait l'effort de revenir à la Présence, on se libère de la dépendance à l'égard de la méditation guidée, et cela vaut également pour toutes les autres formes de dépendances. Le but de notre pratique spirituelle est de nous rendre libres... et pas de nous rendre dépendants d'aides extérieures (ce n'empêche pas qu'elles puissent être tout à fait nécessaires pour un temps, tout comme pourrait l'être un médicament pour une personne qui, sans lui, serait beaucoup perturbée pour pouvoir envisager un travail sur elle-même).

## **2.21. Pourquoi privilégiez-vous une respiration naturelle plutôt que contrôlée ?**

La respiration contrôlée consiste à modifier volontairement le rythme respiratoire (durée de l'inspire, de l'expire et des phases intermédiaires) et à choisir les voies de passage de l'air (bouche, une narine ou l'autre). Ces méditations guidées ne sont pas basées sur les principes du Prânâyâma. L'important, selon moi, est de faire le vide en soi pour que la Lumière, notre essence, puisse à nouveau prendre pleinement possession de son « véhicule ». Seule cette Intelligence suprême sait ce qui est juste et bon pour le corps en termes d'énergie vitale. Des respirations contrôlées pourraient être inadaptées aux besoins du corps et c'est la

raison pour laquelle je n'y suis pas favorable. Je trouve qu'il est beaucoup plus sage de « se laisser respirer » par le « souffle vital » (*prâna*). Dans la respiration naturelle, les échanges gazeux et énergétiques sont parfaitement adaptés aux besoins de l'âme. Le rythme respiratoire est déterminé par cette Intelligence, et non par la volonté consciente, et le passage de l'air s'effectue par les deux narines en même temps, tant à l'inspire qu'à l'expire. Si on ne contrôle pas la respiration, rien n'empêche par contre d'en ressentir les sensations dans le corps.

Par la pratique du Prânâyâma, il serait possible de mobiliser le *prâna* en forte proportion dans le corps, pour le diriger ensuite par la visualisation pour créer certains phénomènes ou pour transformer la réalité. Si la pratique régulière du contrôle du souffle de la respiration permet ainsi d'acquérir et de développer certains pouvoirs psychiques, elle peut également exposer à de sérieux dangers si elle n'est pas encadrée par un Maître expérimenté qui en connaît parfaitement les arcanes (et qui connaît suffisamment bien les capacités et les limites du disciple qu'il initie à cette pratique). Comme le disait Shri Mata Amritanandamayi, pratiquer le Prânâyâma sans la pureté et la connaissance nécessaire « revient à vouloir faire rentrer dix kilos de riz dans un sac qui ne peut en contenir que cinq ». Je pense que cette métaphore est suffisamment explicite pour qu'il ne soit pas nécessaire de la commenter. De toutes manières, comme l'acquisition de pouvoirs psychiques n'est pas utile pour l'illumination, il n'y a pas d'intérêt à en parler sur un site tel que celui-ci.

## **2.22. Pourquoi ai-je envie de dormir après avoir pratiqué une méditation guidée ?**

Si la fatigue n'est pas due à un manque d'heure de sommeil (ou au processus de digestion), alors il se pourrait que le besoin de dormir soit la conséquence du rééquilibrage des énergies et de l'élimination des toxines. Dans tous les cas, buvez suffisamment d'eau avant et après la méditation guidée, et si cela ne diminue pas la fatigue, écoutez votre corps et reposez-vous un moment.

## **2.23. Lorsque je dois me concentrer durant la méditation guidée, je me crispe automatiquement, pourquoi ?**

Pour beaucoup d'entre nous, la concentration a été pendant longtemps associée à des activités pour lesquelles nous nous mettions une certaine « pression sur les épaules ». À l'école, par exemple, la concentration était nécessaire pour comprendre ce qui nous était enseigné et pour obtenir de bons résultats. Si notre concentration était accompagnée de la peur d'échouer (ce qui est le cas pour beaucoup d'entre nous...), notre corps s'est crispé sous l'effet de cette concentration, en particulier au niveau du visage (sourcils froncés, mâchoires serrées), de la gorge, du ventre (diaphragme bloqué) et des trapèzes (épaules relevées), réduisant notre capacité respiratoire et épuisant nos réserves d'énergie vitale. À la longue, la crispation est devenue une réponse automatique à l'état de concentration, créant ainsi un ancrage négatif, en quelque sorte. Dès lors, pour notre subconscient, la concentration présuppose le besoin d'atteindre un résultat positif et est accompagnée de la peur d'échouer. La contraction musculaire est la réaction naturelle du corps face à toutes formes de peur, qu'il s'agisse d'une forte angoisse ou d'une légère appréhension ; il s'agit en fait de la peur de devoir faire face à une dégradation de l'image de soi en conséquence d'un résultat non conformes à nos attentes et/ou à celles des autres. Pour remplacer la crispation par la détente durant la concentration, eh bien il suffit de relâcher intégralement les muscles contractés pendant que nous nous concentrons. De cette manière, progressivement, l'ancrage négatif « concentration = crispation » sera remplacé par un ancrage positif « concentration = détente ». Pour que cette reprogrammation du subconscient réussisse, il faudra veiller à associer cette détente musculaire à tous les contextes où notre concentration est sollicitée, et non pas uniquement à la séance de méditation guidée. Par exemple, si nous sentons que nous nous crispions lorsque nous jouons à un jeu de société entre amis, alors il faudra faire en sorte de relâcher intégralement le corps tout en restant bien concentrés sur la partie. Cela peut s'appliquer également lorsque nous sommes seuls face à nous-mêmes (lorsque nous nous focalisons sur un problème, par exemple). Ainsi, en faisant cela, notre énergie vitale ne sera plus dépensée inutilement par des crispations musculaires, et pourra être mise à disposition de notre concentration qui n'en sera que bien meilleure.

## **2.24. Je n'ai jamais le temps de méditer !**

Cette remarque que j'entends souvent repose sur une grande incompréhension. Il est bien clair que notre mode de vie dans cette

société de consommation impose certaines « contraintes » auxquelles il est difficile de se soustraire : il faut travailler, s'occuper des enfants, faire à manger, faire son ménage, faire ses courses, gérer les affaires administratives, assumer des responsabilités au sein de la collectivité, dormir, etc. Toutefois, le fait de dire que le temps manque à cause de ces activités peut facilement être remis en question si l'on regarde les choses sous un autre angle. Sans avoir besoin d'énumérer tous les bienfaits de la méditation, il suffit de considérer le regain de vitalité qu'elle nous apporte pour comprendre que sa pratique n'est pas une perte de temps, bien au contraire ! En effet, en méditant, le *prâna* absorbé favorise la récupération à la fois physique et psychique et, par conséquent, nous sommes plus efficaces dans tout ce que l'on entreprend. De même, le besoin de sommeil diminue également puisqu'il est admis que le temps passé à méditer en pleine conscience (telle qu'il vous est proposé d'en faire l'expérience avec les méditations guidées du site) équivaut à trois fois la même durée dans le sommeil profond (1h de méditation vaut donc environ 3h de sommeil profond). En considérant les choses sous cet angle, le gain de temps devient évident ! La méditation ne devrait toutefois pas être réduite à une vulgaire pratique que l'on ajoute à la longue liste de nos activités quotidiennes, mais plutôt comme un art de vivre que l'on intègre à ces mêmes activités. Alors, les bénéfices retirés de la pratique sont encore plus grands, à tous les niveaux...

## **2.25. Quelle différence entre l'état méditatif et l'état de transe ?**

Devenue très à la mode sur la scène « new age » notamment au travers du néo-chamanisme, du channeling et de la médiumnité (nouveau nom donné au spiritisme et à la nécromancie), la transe n'a strictement rien à voir avec la méditation dans sa définition traditionnelle ! L'état de transe caractérise un état « altéré » de la conscience et donc une relative déconnexion de la réalité de l'instant présent rendant possible la communication avec d'autres plans de conscience, alors que la méditation est l'état de conscience le plus naturel qui soit puisqu'il concerne la pleine et entière attention aux manifestations de l'instant présent. Là où l'état de transe rend quasi-impossible l'interaction de la conscience avec la réalité présente, l'état de conscience méditatif améliore et fluidifie cette même interaction. Il faut être extrêmement prudent avec le phénomène de la transe, car l'ouverture à certaines « dimensions » et aux informations

subtiles qu'elle rend possible, permet également l'imprégnation du subconscient par toutes sortes d'influences dont on ne connaît ni la nature ni les intentions réelles (souvent bien différentes de celles qu'on leur prête de façon un peu trop sentimentale). Et lorsque le subconscient n'est pas ensemencé par des influences « extérieures », il peut l'être tout autant par l'auto-suggestion (soit dit en passant, c'est d'ailleurs par le biais de l'auto-suggestion que beaucoup de phénomènes dit « occultes » sont provoqués et que de nombreux messages spirituels sont « canalisés », sans que la personne qui en est à l'origine en ait le moins du monde conscience, attribuant faussement et un peu naïvement ces manifestations à des influences tierces).

## **2.26. Pourquoi utilisez-vous le pronom personnel « je » pour la guidance ?**

L'emploi de la première personne du singulier comme pronom pour la guidance peut surprendre lorsqu'on pratique la méditation guidée pour la première fois, car on n'y est pas habitué, mais passé cet effet de surprise, il permet une bien meilleure descente en soi-même. La raison à cela est que le « je » supprime la barrière entre celui qui écoute et celui qui parle. Pour notre subconscient, c'est comme si nous nous parlions à nous-mêmes. Les suggestions sont donc beaucoup efficaces. Peut-être que ce mode de guidance ne fait pas l'unanimité, mais il est difficile de contenter tout le monde à ce niveau. Au début, j'utilisais le « tu » et certains m'en avaient reproché l'usage car ils le trouvaient beaucoup trop intime. Une femme m'a même dit un jour, je la cite « pourquoi utilisez-vous le tutoiement ? on ne se connaît pas, à ce que je sache... ». Eh oui, la sensibilité ainsi que le rapport au respect de certaines personnes peuvent exiger une certaine distance que le « vous » aurait favorisé. En tous cas, avec le « je », ce problème ne se pose pas. La meilleure solution serait sans doute de proposer les méditations guidées avec tous les modes de guidance possible afin que chacun puisse choisir celui qui lui convient le mieux, mais c'est un travail colossal et je n'en ai actuellement pas la motivation suffisante. Et puis, de toute manière, les témoignages reçus concernant l'usage du « je » me conforte dans l'idée que c'est la plus plébiscitée par les pratiquants. Qui plus est, ce mode de guidance a aussi le grand avantage de réduire les risques de transfert sur la personne qui guide, moi en l'occurrence. Et puis, il y a aussi un aspect pratique pour celles et ceux qui souhaiteraient reprendre les méditations guidées pour

les enregistrer au son de leur propre voix, puisqu'elles n'auront pas à reprendre tout le texte en modifiant le pronom personnel utilisé.

Ces arguments en faveur du « je » ne valent pas pour les méditations guidées consacrées aux enfants, pour des raisons de maturité. La raison en est simple : l'enfant a besoin de la présence d'un adulte bienveillant à ses côtés, et le « tu » sera pour lui l'assurance d'être accompagné par cet adulte, et de ne pas être livré à lui-même par conséquent. Cela aura quelque chose de rassurant pour lui et il pourra d'autant plus facilement se détendre et retrouver ce contact avec sa vraie nature.

C'est dans cet esprit qu'ont été conçus un livre et un album autour de la méditation pour l'enfant, que vous pouvez découvrir en [cliquant ici](#).

## **2.27. Utilisez-vous l'hypnose ou les messages subliminaux dans les méditations guidées ?**

Non, je n'utilise ni l'hypnose ni les messages subliminaux dans les méditations guidées ou dans l'accompagnement individuel. La démarche spirituelle que je propose est basée sur l'apprentissage de la méditation en tant que positionnement intérieur, dont le but premier est de rendre la personne autonome dans sa capacité à accueillir la réalité telle qu'elle est, et non de l'aider à se débarrasser de ce qu'elle n'aime pas. Au risque de me répéter, la méditation, au sens où je l'entends, n'est pas une technique de développement personnel, mais une voie d'illumination intérieure (cf. points 3 et 4). Ce n'est pas la libération de ce qu'on n'aime pas en soi-même qui est recherchée dans la méditation, mais bien son acceptation inconditionnelle. Il ne s'agit donc pas de se mettre dans le bon positionnement intérieur pour se débarrasser de l'ombre ou pour en guérir (ce qui équivaldrait à un jugement indirect, et donc à une non-acceptation), mais pour la seule joie d'Aimer ce qui est, tel que cela est. Pour cela, l'hypnose et les techniques d'ensemencement du subconscient (dont les messages subliminaux font partie) ne sont pas utiles.

## **2.28. La méditation nous rend-elle imperméables aux énergies négatives ?**



La méditation n'a pas pour but d'empêcher que nous soyons exposés à des événements, circonstances, situations ou relations désagréables pour notre ego. La méditation n'est pas une technique utilisée à partir d'une volonté de se maintenir à distance des perturbations et des turpitudes de la vie quotidienne, volonté qui ne peut émaner que de l'ego. La méditation aide à gérer ces phénomènes grâce à l'ouverture à la Lumière qu'elle favorise. En effet, c'est cette Lumière qui va apporter l'harmonie et rendre l'âme vivante moins vulnérable par le renforcement de son système immunitaire et, dans l'idéal, par la transmutation de la cause intérieure qui est responsable de l'apparition de la perturbation extérieure. La meilleure façon de maîtriser et de gérer ces phénomènes « disharmonieux » qui peuvent être déstabilisants j'en conviens, est donc d'y être intensément présent, et de leur offrir ainsi de l'espace pour exister, un espace de paix et d'acceptation inconditionnelle à partir duquel la force d'amour peut jaillir et œuvrer pour le retour à l'harmonie, et de faire de même pour la partie de soi-même qui est en souffrance en réaction à ces phénomènes.

Tout ce qui nous arrive a un but précis et une attitude de « rejet » face à ces phénomènes ne peut qu'en alimenter la cause, qui est toujours intérieure. Prendre le bon positionnement face à ces phénomènes en ayant foi en la toute puissance d'harmonisation de la Lumière en nous, nous place dans un état de détente favorisant la régénération psychique, ce qui a pour effet de nous rendre moins vulnérables à ces phénomènes. Au contraire, si nous sommes « à fleur de peau », il est clair que nous sommes beaucoup plus sensibles et que notre réaction sera plus « épidermique » et douloureuse sur les plans physique et psychique. Le but premier de la méditation n'est pas de nous rendre intouchables ou insensibles, mais de nous permettre d'accueillir la réalité intérieure et extérieure depuis un espace de bienveillance et d'amour inconditionnel. Cela ne signifie donc pas que nous soyons coupés ou protégés de tout ce qui est désagréable ou inconfortable, mais qu'on puisse accueillir cela depuis un espace de paix intérieure. Et c'est ce qui fait toute la différence car depuis cet espace, il n'y a plus de volonté que les choses soient différentes de ce qu'elles sont.

## **2.29. Dans certaines méditations, il est demandé d'imaginer quelque chose. Que faire si je n'arrive pas à imaginer ?**

Lorsqu'il vous est demandé d'imaginer quelque chose au cours de la méditation, faites simplement l'effort d'imaginer, avec vos capacités du moment, sans vous soucier d'atteindre un résultat parfait ! Sachez que la perfection de votre exercice méditatif ne se situe pas dans l'atteinte d'un résultat parfait tel que le mental se le représenterait selon des critères comparatifs, mais dans une dynamique intérieure qui est un état de conscience particulier. Cette dynamique est la suivante : concentrez-vous du mieux que vous le pouvez, dans le détachement du résultat. Si vous vous placez dans cette dynamique-là dans votre exercice méditatif, alors même si votre visualisation est de piètre qualité (image mentale floue et instable), vous aurez atteint la perfection, spirituellement parlant !



Pour bien faire comprendre cette dynamique intérieure particulière, j'aime beaucoup utiliser l'exemple du petit enfant qui dessine un gribouillis. Ce petit enfant ne se soucie pas de la qualité « esthétique » de son dessin (il est détaché du résultat), il est simplement dans la joie de jouer, de créer, entièrement présent à ce qu'il fait (il est concentré). Sa joie vient du fait qu'il est entièrement présent et qu'il ne compare pas le résultat (son gribouillis) à ce qui « devrait être » selon un référentiel « bien-mal, beau-laid, parfait-imparfait ». Si vous vous placez vous aussi dans cette dynamique, alors vous ferez vous aussi l'expérience de la joie, quand bien même votre imagination serait de bien piètre qualité. Et dans cette dynamique intérieure, c'est l'émotion de joie qui vous fera le plus de bien, peut-être bien davantage que l'effet attendu par votre imagination tel qu'il vous est demandé de la produire durant l'exercice. Compte tenu de cela, vous pouvez peut-être comprendre que ce n'est pas la qualité du résultat qui rend heureux l'être éveillé (tout comme le petit enfant qui en manifestait également l'état dans mon exemple), mais l'état de conscience dans lequel il se place lorsqu'il agit dans le monde. Son bonheur n'étant pas conditionné par les choses de ce monde, il en est libre, et c'est pour cela que cette dynamique intérieure est à elle seule une voie de libération spirituelle. Gardez à l'esprit cet exemple du petit enfant et appliquez-le autant que vous le pouvez à vous-même, dans toutes vos activités (cuisine, bricolage, tâches administratives et ménagères, etc.). C'est par

cet état de conscience que l'être humain peut être parfait comme le Père est parfait...

Cela étant dit, il faut tout de même remarquer que la capacité de visualisation est plus ou moins développée chez les individus, selon qu'ils soient plutôt visuels, auditifs ou kinesthésiques. Si vous ne vous sentez vraiment pas à l'aise avec la visualisation, alors utilisez votre sens favori, en lui appliquant là aussi cette dynamique.

Bien que ce soit là le sens auquel nous avons spontanément recours habituellement lorsqu'il est question d'imaginer quelque chose, l'imagination ne doit pas être limitée à la seule visualisation. En effet, l'imagination peut être étendue aux autres sens bien évidemment. Par exemple, s'il vous est demandé de visualiser la lumière blanche et que vous êtes plutôt de nature auditive, imaginez le son que ferait cette lumière (comme le son produit par un souffle, ou par le monosyllabe sacré « OM », par exemple). Si vous êtes plutôt kinesthésique, imaginez les sensations corporelles que vous procurerait cette lumière au contact de votre peau (sensation d'un souffle rafraichissant par exemple).

Quoi qu'il en soit, retenez toujours que la CONSCIENCE est plus importante que la visualisation. Je vous donne un exemple : Je vous demande de visualiser un soleil situé au-dessus de votre tête diffusant sur vous des énergies spirituelles de haute fréquence. Pour que l'effet soit au rendez-vous, il n'est pas nécessaire de vous représenter une image parfaite du soleil mentalement ni même de ressentir sa chaleur, mais d'avoir CONSCIENCE qu'il est là au-dessus de vous. Entre parenthèses, cette image du soleil peut être symboliquement transposée à notre rapport à Dieu : nous ne pouvons pas nous Le représenter mentalement, mais nous pouvons avoir conscience qu'Il est là, en nous et tout autour de nous, et cette simple conscience de Sa Présence aimante et protectrice est en soi très puissante et bénéfique (cela s'appelle « avoir la foi »).

Ne vous souciez pas des résultats, faites simplement du mieux que vous le pouvez, dans la CONSCIENCE que ce que vous visualisez est réel. Votre cerveau ne faisant pas la différence entre le réel et l'imaginaire, les effets seront au rendez-vous... même si la qualité de votre visualisation est faible.

**2.30. Pendant mes méditations guidées, des *flashes* apparaissent furtivement sous forme d'images, représentant des personnes ainsi que des lieux connus et inconnus. Pouvez-vous m'expliquer ce phénomène ?**

Il est très difficile de définir avec justesse la nature de ce genre de phénomènes et leur origine... Sans être affirmatif, je dirais qu'il peut s'agir d'images formées par votre subconscient lorsque vous êtes placé-e dans un état de conscience qui vous rend particulièrement perméable et réceptif-ve à certaines influences psychiques, que celles-ci vous appartiennent en propre, ou qu'elles proviennent d'autres âmes (la différence entre l'intérieur et l'extérieur étant strictement nulle dans l'absolu). Ces images peuvent tout-à-fait n'avoir pas plus de réalité que celles de vos rêves nocturnes par exemple. Le cas échéant, elles sont construites de toute pièce par votre imaginaire. Mais il pourrait également s'agir de « formes-pensées » appartenant à d'autres personnes, qui vous sont proches ou que vous ne connaissez pas forcément, que vous capteriez par télépathie.

Au final, l'important n'est pas tant de savoir d'où viennent ces images, mais de sonder votre réaction par rapport à elles, au travers de ce que vous ressentez dans votre corps ! En réaction à ces images, ressentez-vous de la joie, de la tristesse, de la peur de la colère, ou vous laissent-elles indifférent-e ? En sondant le corps directement, sans rien faire d'autre que ressentir avec bienveillance, d'une manière « activement passive », vous évitez d'appréhender ces images au travers des impulsions d'attraction et de répulsion, elles-mêmes orientées par vos mémoires, (espace de trop) votre système de croyances, vos valeurs, votre cadre moral, etc. Ainsi, vous évitez de vous laisser illusionner par votre mental ; vous plongez au cœur du vivant, au lieu de rester dispersé-e en périphérie, dans le mental. En d'autres termes, vous entrez en résonance avec la réalité vibratoire dont l'image mentale n'est que le reflet symbolique dans votre psyché, en quelque sorte. Et en ressentant cette réalité vibratoire sans l'interférence de votre mental, vous projetez sur elle la lumière de la conscience, ce qui vous permet d'en transmuter la nature au cas où celle-ci serait « ombrageuse », et c'est bien cela l'essentiel, qui se situe bien au-delà de la compréhension rationnelle du phénomène ! Cette compréhension pourra être obtenue dans un deuxième

temps, depuis un espace paisible, détaché, non conditionné... Elle sera éclairée, intuitive.

En procédant ainsi, vous laissez le phénomène se libérer par lui-même, à l'intérieur de l'espace d'accueil inconditionnel que vous lui aurez réservé par votre état de pleine conscience bienveillante focalisé sur lui, dans sa manifestation corporelle donc, procédant ainsi à une *catharsis*, c'est-à-dire à une purification intérieure.

Ne cherchez donc pas tant à savoir d'où viennent ces images mentales et la raison de leur apparition dans votre esprit, mais cherchez plutôt à ressentir ce qu'elles éveillent en vous, au travers des sensations dans votre corps, en étant le spectateur détaché. Faire cela est également la meilleure façon de garder la maîtrise de vous-même ! Et cela ne se limite pas à la pratique de la méditation guidée, mais s'applique également dans tous les cas où les conditionnements mentaux prennent le dessus et vous dévient de l'essentiel, qui est toujours la réalité de l'instant présent perçue au travers du corps.

### **2.31. Durant une méditation guidée, j'ai eu l'impression de « sortir de mon corps », à quoi cela est-il dû et comment l'éviter ?**

Ces méditations guidées n'ont pas pour objectif de vous faire sortir de votre corps, bien au contraire, puisqu'elles sont destinées à vous rendre davantage centré-e, enraciné-e, équilibré-e. Restez bien vigilant-e, attentif-ve, présent-e, en vous concentrant bien sur les instructions tout au long de la méditation guidée.

Si votre esprit vagabonde et que vous entrez doucement dans le sommeil, alors il est impossible que le phénomène que vous décrivez survienne, mais il n'est pas dû à la méditation en elle-même, mais bien à l'état de conscience qui le rend possible.

### **2.32. Quelle est la différence entre l'énergie vitale et le « souffle vital » (*prâna*) ?**

Pour bien comprendre la différence qui existe entre ces deux notions que l'on considère généralement comme synonymes (à tort selon moi), considérons premièrement que toute création est le fruit de l'union de deux polarités complémentaires. Ces deux polarités sont le yin et le yang, féminin et masculin, substance et essence, passif et actif, magnétique et électrique, ténèbres et lumière. Sur le plan de la manifestation formelle, auquel appartiennent les formes du monde manifesté (et le cosmos dans son ensemble, dont l'âme individuelle fait partie), le « souffle vital » (*prâna*) correspond à la polarité masculine (yang – actif – électrique). Il est le prolongement (ou l'extension) du Souffle divin dans le domaine du « vivant », raison pour laquelle l'adjectif « vital » lui est attribué. L'énergie vitale, quant à elle, est le produit de l'union entre ce « souffle vital » et le principe féminin, qui est la *materia prima*, et dont le corps physique est le symbole sur le plan individuel. Ce corps physique, par son caractère substantiel et passif, joue le rôle de réceptacle, de « coupe » recueillant cette essence subtile qu'est le *prâna*. Lorsque ces deux principes complémentaires entrent en connexion, à chaque inspiration, l'énergie vitale est créée. En d'autres termes, sur le plan de l'individualité, l'énergie vitale est donc produite à chaque inspiration. C'est la respiration qui est la « pompe » permettant d'absorber le *prâna* afin qu'il puisse l'animer (du latin *anima*, signifiant à la fois « souffle » et « vie »), c'est-à-dire lui donner vie, sous la forme de l'énergie vitale. Cette énergie vitale, en tant que le fruit de l'union des principes féminin et masculin, est ce que l'on peut appeler de l'électromagnétisme. Il est à la fois yin et yang. Lorsque vous méditez et que vous entrez dans un état de présence à l'instant présent, votre mental et votre émotionnel s'apaisent. Vous prenez la position du témoin silencieux, désidentifié des schémas égotiques. Dans cet état d'être, votre corps se détend et votre respiration devient naturellement plus profonde, plus fluide, sans nécessité de contrôle par la volonté consciente, permettant par conséquent une meilleure absorption de *prâna*. Cet afflux accru de *prâna* dans le corps va produire davantage d'énergie vitale, que vous allez ressentir sous la forme de chaleur, de vibrations, de fourmillements. Vous vous sentez alors plus « vivant-e », vibrant-e, signe de la plus forte imprégnation de votre corps par le *prâna*. La création de l'énergie vitale sur le plan de l'individualité (microcosme) peut être transposée, par analogie, au plan cosmique (macrocosme). La pénétration du corps par le *prâna* sur le plan de l'âme individuelle correspond en effet au *Fiat Lux* cosmogonique, le « Que la Lumière soit » jaillissant de l'Absolu et illuminant les Ténèbres primordiales pour en tirer le Cosmos (la Création, la « Vie »). Dans le symbolisme chrétien, cela

correspond à l'union du Saint-Esprit et de la Vierge, donnant naissance au Christ, en tant que le « Vivant », cette énergie vitale, fruit magnifique de l'union du masculin et du féminin. Le Christ, en tant que Principe s'exprimant à travers Jésus, ne disait-il pas, en parlant des hommes et de son Père : « *moi en eux, et Vous en moi* » (Jean 17:23) et aussi « *Je suis la Voie, la Vérité et la Vie* » (Jean 14:6) ?

### **2.33. Paraît-il que le *prâna* ne peut être capté que dans l'état *alpha*. L'écoute de battements binauraux utilisés pour induire l'état *alpha*, peut-il favoriser l'absorption de *prâna* ?**

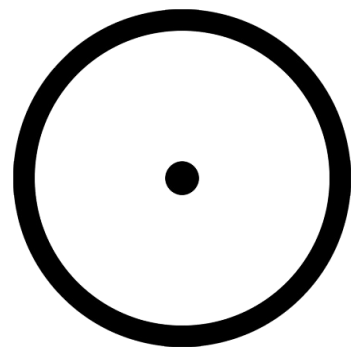
Le *prâna*, cette essence subtile présente dans l'atmosphère qui est le principe harmonisateur et ordonnateur du corps et de l'âme, pénètre en nous à chaque inspiration, mais en plus ou moins grande proportion en fonction de la pureté de l'atmosphère et en fonction surtout de la capacité à l'inspirer pleinement, qui dépend de l'amplitude respiratoire et donc de la relaxation du corps, relaxation qui va de pair avec la fréquence *alpha* au niveau cérébral. Toutefois, pour « capter » effectivement le *prâna* afin qu'il puisse éveiller les vibrations et les centres subtils de l'âme, il est indispensable d'avoir CONSCIENCE qu'il est effectivement puisé dans l'atmosphère à chaque inspiration. Sans cette CONSCIENCE, le *prâna* ressort en quantité quasiment identique à celle qui fut entrée durant l'inspiration. Vous comprendrez par conséquent que le seul fait d'écouter des battements binauraux tout en étant perdu dans ses pensées (l'état *alpha* n'empêche pas le mental d'être actif), n'apportera pas les effets souhaités au niveau de la métabolisation du *prâna*, et donc aussi de ses bienfaits.

Pour répondre à votre question, je suis un peu sceptique quant à l'usage en continu, durant toute la journée, de tels battements binauraux. Personnellement, j'opterais pour la conscience du *prâna* inspiré et la relaxation du corps aussi fréquente que possible, le relâchement musculaire global (hormis bien sûr les muscles devant être actifs pour les mouvements) induisant automatiquement un basculement vers la fréquence *alpha*. Je serai tenté de vous dire que vous n'avez besoin de rien, et que tous les efforts que vous faites par vous-même pour être davantage maître de vous-même, vous apporteront bien davantage de bienfaits que de vous appuyer sur des influences extérieures sans faire ces mêmes efforts par vous-même.

**.34. Tantôt vous parlez de l'importance capitale de mettre en pratique les trois clés de l'ouverture au *prâna*, tantôt vous dites qu'il n'y a rien d'autre à faire que ressentir. N'est-ce pas ambivalent ?**

Vous avez raison, cela peut paraître ambivalent, et c'est pourquoi je vais vous apporter quelques précisions qui, je l'espère, vous permettront de mieux comprendre que ce sont là deux assertions qui ne se contredisent point. La pratique des trois clés (ressenti, relâchement et posture, cf. point 1) est un conseil général qui peut être appliqué au quotidien, et qui permet de faire de la pratique méditative un art de vivre, un état d'être, comme il me plaît à le dire. En les appliquant, vous vous ouvrez effectivement au « souffle vital » (*prâna*), ce qui vous permet d'augmenter votre taux vibratoire et, par conséquent, votre marge intérieure. De ce fait, votre confiance, votre force intérieure, votre vigilance ainsi que votre capacité à agir avec recul et discernement augmentent, porté-e, inspiré-e que vous êtes par cette influence spirituelle bénéfique qu'est le *prâna*. Cela vous place dans un état idéal pour vous désidentifier des réflexes conditionnés de l'égo et pour accueillir inconditionnellement les émotions dysfonctionnelles qui lui sont liées. Par contre, si vous ne faites pas l'effort de cultiver aussi souvent que possible cette dynamique des trois clés, vous risquez d'être plus facilement la proie de vos conditionnements égotiques, réduisant alors votre marge intérieure à chaque fois que vous en êtes sous l'influence, et finissant par être « à bout de souffle ».

Il faut bien comprendre que votre marge intérieure est en rapport direct avec la quantité d'énergie vitale dont vous disposez. Imaginez un cercle avec un point au milieu, symbolisant votre âme. Le point central, c'est la conscience immanente que vous êtes au-delà de la forme, de laquelle jaillit le « souffle vital » (*prâna*). La périphérie représente l'égo. La marge intérieure entre le point central et le cercle périphérique, c'est l'énergie vitale dont vous disposez. Remarquez que si vous êtes « à bout de souffle », la marge entre le centre et la périphérie est réduite à son minimum, et la conscience se confond alors avec l'égo : vous êtes sous l'emprise de l'égo. À l'inverse, si vous disposez d'une grande marge





intérieure, vous avez suffisamment de distance pour observer les schémas de l'égo depuis le centre paisible de votre être, qui se distingue aisément de la périphérie (l'égo). Vous êtes alors beaucoup moins vulnérable...!

Ainsi, grâce à la grande marge intérieure créée par la mise en pratique des trois clés, il vous est plus facile d'accueillir les « remous » émotionnels lorsqu'ils se présentent. Et c'est dans ce cas précis, lorsqu'une « ombre » se manifeste en vous sous la forme de la colère, de l'angoisse, de la dépression ou d'un stress malsain, que je préconise de ne rien faire d'autre que de ressentir. Dans ces cas-là, si vous ressentez cette ombre et que, en même temps, vous corrigez votre posture et vous relâchez votre corps, vous n'êtes pas à 100% concentré-e sur la manifestation vibratoire produite par cette ombre dans votre corps, et vous limitez par conséquent votre capacité à orienter le *prâna* sur elle en vue de sa transmutation en lumière. Mais pour que vous soyez efficace dans votre capacité à projeter le *prâna* sur cette ombre, il faut que vous soyez suffisamment bien « centré-e » pour le faire, et c'est là que cette notion de marge intérieure revêt une importance capitale. Si votre marge intérieure est très faible au moment où vous êtes réactivé-e, vous êtes à « bout de souffle », et vous êtes facilement emporté-e par le « courant » émotionnel. Il vous est par conséquent difficile de faire ce travail d'accueil de votre état d'âme. Vous vous laissez aisément hypnotiser par le schéma dysfonctionnel, dépourvu-e de maîtrise intérieure qui vous permettrait de rompre l'identification par la position du spectateur détaché de la scène qui est en train de se jouer en vous-même, par le ressenti équanime des sensations corporelles produites par l'état d'âme.

En d'autres mots, les trois clés s'appliquent d'une manière générale quand vous n'êtes pas réactivé-e par un schéma émotionnel dysfonctionnel, alors que le ressenti, seul, doit s'appliquer uniquement quand vous êtes influencé-e par l'un de ces schémas dysfonctionnels (dysfonctionnel, dans le sens où il vous empêche d'agir tel que vous le souhaitez).

### **2.35. Tout ce qui touche à la spiritualité ne devrait-il pas être proposé gratuitement ?**

Vous voulez dire par là que les méditations guidées devraient être offertes gratuitement sous prétexte qu'elles appartiennent au domaine de la « spiritualité » ?

Eh bien pas forcément, car à mon sens, il n'est pas juste de séparer le spirituel du matériel. Il n'y a pas d'un côté l'argent (le matériel), et de l'autre, la spiritualité. L'argent peut tout à fait être un moyen au service de l'épanouissement de l'âme, auquel cas il est utilisé spirituellement, c'est-à-dire de manière juste, équilibrée, harmonieuse. La spiritualité, c'est tout ce qui relève d'un état d'esprit noble et droit qui canalise ses efforts dans le sens de l'épanouissement de l'âme vivante.

L'usage de l'argent (et jamais l'argent lui-même) ne s'inscrit plus dans la spiritualité lorsqu'il devient une fin en soi. Tout est dans l'intention, et non dans l'instrument. L'argent est un instrument, un moyen d'échange, utile, et il a sa place au cœur de la spiritualité, à condition qu'il reste ce moyen, et qu'il ne devienne pas le but en soi, raison pour laquelle le Christ disait qu'on ne peut pas servir deux maîtres à la fois.

Cela étant dit, le manque d'argent ne doit pas être rédhibitoire pour autant. Les personnes n'ayant pas les moyens financiers suffisants pour se payer les méditations guidées peuvent demander une réduction de prix. Par contre, il est normal que les personnes ayant les moyens en paient le prix, ne serait-ce que parce que « l'ouvrier mérite son salaire » !

Voici [un texte](#) qui explique plus en détail le rapport entre l'argent et la spiritualité.

### **2.36. Certaines de vos méditations guidées sont des outils de développement personnel. Or le développement personnel ne s'oppose-t-il pas avec la méditation et la spiritualité ?**

La spiritualité est la démarche qui consiste à libérer l'âme de ses entraves physiques et psychiques pour lui permettre de s'épanouir librement dans la voie qui est la sienne, s'élevant et se réalisant ainsi en servant utilement le Bien commun.

Le développement personnel s'inscrit tout à fait dans cette démarche, dans la mesure où il poursuit ce but de libération et d'émancipation. Toutefois, il faut veiller à ce que le développement personnel ne prenne pas une mauvaise orientation en surimposant une jolie couche de vernis sur les « ombres », comme c'est malheureusement souvent le cas dans

une société où c'est la solution de facilité qui est recherchée par commodité (on préfère pousser les saletés sous le tapis...). Mais lorsque les techniques de développement personnel permettent d'entreprendre un nettoyage en profondeur du subconscient, là où se trouvent les racines des programmations négatives, alors il est au service de la démarche spirituelle. Nous nous situons ici tout à fait au niveau de la « rectification » au sens où l'entendaient les alchimistes...

Pour utiliser une image, le développement personnel ne devrait pas tant consister à planter de nouvelles graines qu'à défricher les mauvaises herbes qui empêchent les bonnes graines de germer et de croître (d'où le terme de « développement »).

### **2.37. Bien que j'aie l'intention d'accueillir ma souffrance, je n'y arrive pas seul-e, car j'ai trop peur de lâcher prise. Alors comment faire ?**

Transmuter la souffrance émotionnelle (dépression, culpabilité, tristesse, colère) est possible en étant seul avec soi-même en appliquant [les 4 clés de la présence](#), du moins pour autant qu'on en ait les capacités. Mais lorsque le gardien du seuil se présente sous la forme d'une peur qui nous semble invincible, le lâcher-prise s'avère impossible, et le processus de guérison doit être entrepris avec l'aide d'un psychothérapeute ou d'un accompagnant en relation d'aide.

En effet, lorsque la blessure ravivée est trop forte, il est difficile de se placer dans le juste positionnement intérieur pour accueillir cette blessure, cette souffrance émotionnelle, car l'ego ne veut pas lâcher prise, il ne veut pas s'abandonner ; c'est trop douloureux, et il a trop peur de ne pas pouvoir échapper à cette souffrance et de se sortir de la situation qui le met dans cet état. Dans ce cas-là, il vaut mieux demander de l'aide à une tierce personne qui saura nous accompagner dans ce processus de transmutation.

### 3. TÉMOIGNAGES

Si vous souhaitez vous aussi partager votre témoignage et le voir inclure dans cet ebook, écrivez quelques lignes pour partager votre expérience et transmettez-le par courrier électronique à l'adresse suivante : [contact@meditationsguidees.com](mailto:contact@meditationsguidees.com).

Bonjour,

Je suis atteinte de fibromyalgie et ce qui calme le mieux la douleur, c'est votre méditation pour faire partir la douleur, c'est vraiment un miracle.

Merci beaucoup pour toutes ces méditations guidées que vous mettez à la disposition de tous.

Ah oui j'oubliais..., la méditation pour dormir fonctionne superbement bien pour moi, je la fais souvent et je ne crois pas l'avoir entendue entièrement une fois jusqu'au bout.

Je suis bien décidée à méditer beaucoup plus souvent, et je vous remercie encore infiniment.

Anne

Bonjour Frédéric,

Quand j'ai dû focaliser mon attention sur la bouche (proposé dans la méditation guidée), j'ai senti rapidement une pression sur le côté droit de la gorge qui commençait à m'empêcher de respirer, tellement que je n'ai plus pu faire autrement que de ressentir cette zone (c'était çà ou sortir de la méditation tant c'était dérangeant). La pression est devenue plus forte, puis elle s'est déportée sur la gauche, j'ai suivi son mouvement jusqu'à ce qu'elle se dissipe d'elle-même. Ensuite spontanément, j'ai dû faire quelques profondes respirations, comme si mon corps en avait besoin pour faire le reste du « nettoyage » (enfin c'est ce que j'ai perçu du moins...).

L'énergie dans ma gorge circulait bien mieux qu'avant de commencer la méditation, je me sentais « dégagée » et j'ai senti l'énergie me traverser de la tête jusqu'au bas-ventre comme si j'étais « ouverte » (j'ai même senti beaucoup d'énergie dans le bas-ventre et une chaleur bienfaisante sur le haut de la tête). J'ai pu ensuite reprendre le cours de la méditation en me sentant paisible.

Voilà, je vous remercie pour vos méditations guidées, le partage de votre richesse intérieure, de vos analyses, et également pour votre énergie qui m'a toujours aidée à m'ancrer et à reprendre contact avec ma propre autorité (affirmation de soi).

Bien à vous.

Anne-Lise

Merci Frédéric pour ces belles méditations et pour ta générosité.

Je les ai découvertes récemment à partir de tes vidéos sur le jeûne et elles m'accompagnent chaque jour (je suis en convalescence).

Je les ai conseillées à mon fils de 23 ans, dépendant de l'alcool et très mal dans sa peau. J'espère que ça pourra l'aider.

Bien amicalement,

Pierre

Bonjour, vos méditations guidées me permettent de calmer les tumultes de mes pensées incessantes mais surtout à percevoir tous les décalages énergétiques de mes corps subtils ainsi que les blocages dans mon corps (sensation de douleur) et de tout recentrer, rééquilibrer et harmoniser. Merci pour votre travail qui est d'une aide précieuse.

Diane

Bonjour Frédéric,

Je voulais vous remercier pour tous ces moments de centrage, de connexion et de ressourcement que l'on peut vivre dans vos médiations guidées. Chaque soir je me laisse glisser dans une méditation et me laissant guider par votre voix. Que de richesses à découvrir sur votre site ! Quel bonheur de se dire que l'on peut découvrir toutes ces merveilles quand on veut. D'un simple « clic » on peut s'offrir un moment sérénité/partage d'une intensité vibrante et c'est un pur bonheur, cette bulle de ressourcement ; Merci pour cette guidance. Elle vibre avec justesse sur mon chemin de Vie. C'est Beau, ce que vous faites ! MERCI.

Nicole

Bonjour,

2ème méditation guidée aujourd'hui, et celle-ci sur « l'amélioration de l'image de soi », juste au moment où j'en avais un urgent besoin... mais je venais de demander de l'aide à mes guides de façon comminatoire... et ils se sont réveillés.

Merci à toi, Frédéric (avec un tel prénom et une si belle voix, tu es un envoyé).

Béni sois-tu.

Badou

Je me sens bien, je suis la plus heureuse du monde, et cela grâce à la méditation et surtout votre site, il m'a aidé là où la médecine ne pouvait plus grand chose pour moi... Et pourtant je reviens de si loin...

Dans les 5 dernière années, j'ai perdu mes deux grands parents, ma mère et mon fils, à chaque fois à travers des maladies terribles, longues, des périodes en réa à n'en plus finir, de la souffrance physique et psychique intense, répétée, subies par mes proches mais aussi moi-même, allant à l'épuisement et je passe les détails... C'était l'enfer à chaque instant pendant si longtemps

Et même si tout n'est pas rose encore je pioche allègrement sur votre site qui est pour moi la meilleure ressource vers la voie de la bonne santé et du bien-être.

Comme le disent d'autres dans certains témoignages, ce que vous faites est génial, parfait, inspirant, vous m'aidez tellement !

Merci, merci, merci...

Flo

Bonjour Frédéric

Merci pour toutes ces guidances qui me permettent de commencer la méditation....

Je cherche ma voie, et tous les évènements que je vis actuellement me poussent vers la méditation de la pleine conscience.

Et je viens de la faire au son de votre voix si calme, si sereine, porteuse de bienveillance...

Ressentis, picotements, ondes, chaleur... que du bonheur.

Ouverture spirituelle et sensorielle sur mon corps : un défi à pratiquer journallement.

Merci pour ce partage.

Chris

Bonjour Frédéric,

Merci infiniment pour tes méditations qui me guident depuis un an tous les jours. L'énergie, l'intention de ta voix, ton timbre, tes contenus sont apaisants, sains, encourageants, et très efficaces. Les autres médiations

que j'ai pu trouver sur le web ne me font pas du tout le même résultat. Pourquoi ? Eh bien pour les dimensions de sincérité, d'authenticité et d'humilité qu'offrent tes méditations. Zéro séduction, zéro tricherie. Tu as un don évident pour ça. Aussi, vraiment continue à en créer, tu fais tellement de bien au monde. Ta voie (voix) est une merveille, merci de nous la partager !

Natale

J'ai fait votre connaissance par hasard, en 2012, (les méditations guidées de Bodhiyuga que je recevais par mail), alors étudiante en fin de 2ème année.

Je suis maintenant sophrologue et je continue à utiliser vos méditations guidées. En plus de ma pratique sophrologique, elles me permettent de me laisser aller en confiance moi aussi avec un guide ami.

Malgré ma capacité à méditer sans support, vos méditations m'apportent une autre dimension et lorsque je suis fatiguée, elles me permettent de méditer sans m'égarer dans le sommeil.

Voici l'occasion de vous remercier, de votre partage et de m'accompagner ainsi dans ma vie, cher ami.

Sylvie

Un retour aux sources, à Soi, en toute simplicité !

Il suffit de se laisser guider et naturellement le corps relâche peu à peu toutes ses tensions, tout ce stress accumulé, pour ne revenir qu'à l'essentiel : Soi !

Les méditations guidées d'Frédéric m'ont beaucoup apporté en termes de centrage et de bien-être. Malgré tout, et comme pour tout, cela demande une certaine rigueur, une discipline, une régularité de votre part faute de quoi les bienfaits seront éphémères. Il s'agit d'instaurer une routine, de trouver du temps pour Soi, donc de définir ses priorités. Dès lors, les effets sont indéniables !

Ginny

Bonjour,

Je suis sophrologue et j'aime me ressourcer en pratiquant pour moi-même vos séances de temps en temps, je trouve que c'est un bon complément aux techniques sophrologiques. Vos méditations me permettent, à mon tour, de me laisser guider et m'apporte davantage de force et de sérénité pour ensuite accueillir les personnes qui viennent me demander de l'aide.

Il m'arrive également de m'inspirer de vos enregistrements lors de ma pratique. Merci pour tout cela.

Véronique

C'est avec grand plaisir que je contribue modestement à la promotion de vos méditations guidées, et tout d'abord MERCI de nous transmettre vos découvertes et votre sagesse. J'ai découvert la méditation guidée il y a déjà quelques années, mais les vôtres m'ont enrichis, elles m'ont beaucoup appris sur moi-même.

Et comment changer en moi, des habitudes, des pensées, des postures, des masques que l'ont portent. J'ai appris à m'aimer plus pour mieux aimer les autres, à lâcher prise à comprendre avec le cœur et moins avec ma tête. J'ai appris le sens de la vie, et de la mienne.

Bien à vous Frédéric.

Tari

J'ai découvert ces méditations guidées il y a quelques mois. Je les ai utilisées presque quotidiennement depuis.

Ayant traversé des difficultés, ces méditations ont été d'une aide inestimable. Elles m'ont permis de mieux supporter chaque journée difficile en étant une sorte de refuge me procurant de l'apaisement et du courage. Maintenant que les difficultés sont passées, j'utilise toujours ces méditations guidées lorsque j'ai besoin de trouver de la sérénité.

Elles m'ont également permis de progresser dans ma pratique de la méditation et maintenant je les utilise pour retrouver le calme en début de séance, et je me débrouille seul ensuite.

Ces méditations sont plutôt longues et variées, ce qui permet de pratiquer de manière avancée.

Je les recommande sans hésiter.

Jean-Joseph

Bonjour,

Je voudrais tout d'abord vous remercier pour ce que vous faites. J'ai essayé de suivre différentes méditations guidées par d'autres personnes et je reviens toujours vers les vôtres. Elles me détendent toujours même si je suis tendue au début de la méditation. D'ailleurs je m'endors quasiment à chaque fois. Du coup j'écoute une 2ème méditation et je peux la suivre entièrement. J'aime beaucoup la méditation du « Nettoyage énergétique rapide » car lorsque j'entends la petite cloche et le OM, cela



déclenche quelque chose de bizarre dans mon corps, avec la petite cloche j'ai l'impression que quelque chose s'élève en moi et le OM me donne des vibrations.

Voilà mon témoignage et encore en grand merci d'apporter du bien être à des inconnus.

Catherine

Merci Frédéric de nous offrir ces magnifiques moments avec nous-mêmes, j'utilise aussi tes méditations guidées lors des soins énergétiques et je te garantis que nous faisons une belle équipe depuis plusieurs années...

Aline

J'adore ta voix posée. Personnellement, j'aime beaucoup celle du « Nettoyage énergétique rapide »... J'en ressors avec une énergie incroyable... Pareil pour « se nourrir de *prâna* », je me sens sereine juste après. Je les trouve parfaites avant d'entamer une visualisation.

Gwendoline

Je voudrais témoigner toute ma gratitude à Frédéric Burri pour toutes ces méditations guidées qui m'ont accompagné longuement dans mon chemin d'ouverture spirituelle. En effet, j'ai commencé mes premières méditations avec ses méditations guidées, cette voix bienveillante, la chaleur de cet homme et les paroles étaient toujours justes. J'ai pris conscience de mon corps, sentie la chaleur circuler, mon esprit s'apaisait, et j'ai prie du recule par rapport à mes émotions, je les ai écouté, accepté et les laissais partir... Chaque fois que j'écoutais ses enregistrements, mon corps savait qu'il allait se détendre, et chaque nouvelle méditation était un apprentissage sur mes ressources intérieures. Tout devenait plus lumineux.

Merci, Frédéric Burri, quelle générosité !

Meritan

Bonjour Frédéric,

J'adore votre voix dans vos méditations guidées. Elle est tellement relaxante ! Elles sont puissantes ! Continuez votre beau travail, vous m'inspirez énormément et je fais souvent référence à votre site pour ceux qui veulent apprendre à méditer.

Merci, merci et merci !

Francine

Frédéric,

Je pratique vos méditations depuis un an environ, et je ne pourrais plus m'en passer ! J'ai pourtant essayé, mais je reviens à vous, vos méditations sont parfaites, votre voix apaisante. Je voulais notamment parler du rituel de purification alchimique. J'ai suivi vos directives à la lettre (j'avais écrit à la terre...). Je me suis mise dans l'état d'esprit suivant, juste avant: je fais taire mon mental, je n'attends rien de ce rituel, je prends cette méditation comme un cadeau, je m'abandonne avec confiance et gratitude à la lumière divine.

A la fin de la méditation, je me suis sentie peser le poids d'une plume, un bien être m'a envahit. Et aujourd'hui, je n'ai plus ce nœud au ventre que j'avais (depuis un moment, et accentué par les derniers événements).

Le lendemain, j'étais chez mon kiné, j'avais les yeux fermés, j'ai senti un picotement au bas du cou, et d'un coup, une explosion de couleurs devant mes yeux fermés ! Je voyais toutes les couleurs de mes chakras, même le blanc, que je n'avais jamais vu jusqu'à présent, c'était absolument merveilleux !

J'ai réussi à me positionner dans les situations difficiles les jours suivants, exprimer ma pensée avec fermeté sans agressivité, exprimer mon amour aux personnes qui me sont chères Enfin, je dirais que cela change ma vie. Alors vraiment, je vous remercie du fond du cœur ! Du plus profond de mon cœur !

Sylvie

Merci Frédéric d'être ce que vous êtes tout simplement et de nous faire partager avec autant de passion, de simplicité et d'authenticité le fruit de votre travail intérieur et de votre grande conscience de « ce qui est ».

Vos méditations et vos vidéos me nourrissent car je me sens en parfaite résonance avec vos concepts. C'est d'ailleurs avec délice que je glisse dans les profondeurs des voyages que vous nous proposez si généreusement. Vous m'aidez à aller plus loin que là où j'allais seule.

Vos méditations sont de l'or, elles permettent de révéler nos différents champs de conscience, elles sont extrêmement complètes.

Merci pour votre conscience, votre sérieux et votre générosité. Cela n'a pas de prix. C'est du nectar.

Je viens de transmettre trois de vos méditations guidées à une personne chère, âgée et en fin de vie, pour l'aider à trouver la Paix et adoucir son passage...

Vous êtes précieux pour beaucoup d'entre nous.  
Merci d'Être.  
Nathalie

Bonjour,  
Merci d'abord pour votre travail. Grâce à vous j'ai découvert la puissance de l'esprit. Après une grave dépression je connais aujourd'hui la paix, même si j'ai quelques soucis de dos notamment. La méditation en me focalisant sur l'intérieur de mon corps, paradoxalement, m'a ouvert l'esprit sur les autres dimensions que la matière pure et dure. Je regarde ce qui m'entoure avec beaucoup plus de distance. Je m'intéresse à l'univers et à ma place à l'intérieur de celui-ci.  
Cordialement  
Olivier

Un grand merci Frédéric Burri pour la qualité et la puissance de vos méditations guidées.  
Marie-Ange

J'ai choisi les méditations guidées de Frédéric Burri, parce que je n'ai ressenti aucune prise de pouvoir au son de sa voix. Une guidance rassurante, limpide, douce et qui permet un lâcher prise en toute confiance. Cette voix au taux vibratoire élevé et sécurisante est donc plus que nécessaire lorsque nous décidons avec courage et conscience, d'aller à la rencontre de soi-même. Le monde de la méditation est un monde inconnu (au début de la pratique) et qui peut parfois faire que l'on résiste à vouloir pratiquer la méditation guidée. C'est un monde de silence, mais qui nous parle et nous guérit. Il nous permet la « Réalisation du Soi », il réharmonise toutes nos énergies bloquées, celles du passé, les mémoires, les peurs, les blessures de l'enfance, la colère refoulée, etc.  
À ce jour, je ne connais pas de meilleure méthode pour retrouver la Paix, la Sérénité, l'Apaisement. Après tout ce chemin parcouru, je peux dire sans aucune hésitation que c'est grâce à la méditation, que j'ai une meilleure compréhension du Monde et une nouvelle perception face à la nourriture. Je ne souffre plus, car je pratique la méditation, assise, allongée, en marchant, en mangeant, à chaque fois que j'en ressens le besoin. En méditant, c'est pour moi, l'expérience d'un amour omniprésent, celui de Dieu, de l'Énergie d'amour universelle infinie ! « Ne t'arrête pas avant que le but soit atteint ».

Je vous souhaite le meilleur ! Cher Frédéric, encore merci pour l'aide que tu m'as apportée à travers tes méditations. Bien à vous tous.

Dounia

Je te remercie beaucoup pour tes superbes pistes de méditations. J'avais des crises d'angoisses, et j'ai pu changer beaucoup de points grâce à toi.

Tes méditations sont parfaites, j'en ressens des sensations que je n'avais jamais connues.

Je te remercie beaucoup.

Christophe

Bonjour Frédéric, je suis ravie de pouvoir mettre mon témoignage.

Je te suis depuis un petit moment, nous avons (nous sommes plusieurs) pratiqué toutes tes méditations guidées, que je trouve être de précieux outils pour aller vers soi.

Merci Frédéric d'être ce que tu es, tes méditations guidées sont efficaces car tu es un être lumineux, inspiré, connecté.

Sois béni.

Michèle

Je tenais à venir vous témoigner de l'expérience que j'ai vécue grâce à vous. Il y a quatre mois, suite à une hystérectomie pratiquée afin d'éradiquer un début de cancer (j'ai 60 ans), je ne réussissais pas à me remettre et notamment mes jambes ne « me portaient plus », je ne pouvais marcher qu'avec l'aide d'un bâton malgré les séances d'un chiropracteur. Les médecins ne comprenaient pas et me disaient que c'était un syndrome dépressif. J'avais commencé un travail spirituel il y a quelques années mais que j'avais interrompu. Pendant cette épreuve et à ma cessation d'activité j'ai reçu des « signes » et pris peu à peu conscience que je devais m'occuper avant tout de ma spiritualité, j'ai refusé tout traitement antidépresseur chimique et j'ai commencé une recherche sur internet. Cette recherche m'a amené vers votre site et les méditations guidées. Mon attention s'est portée sur celle nommée « nettoyage énergétique rapide ». Je l'ai effectué un soir avant de m'endormir, bien sûr la conscience du *hara* a été bouleversante car justement pour moi depuis l'intervention il y avait un « vide » à cet endroit, cependant j'ai laissé faire, j'ai ressenti une grande émotion, la vibration du son OM m'a enveloppé et a rempli le vide laissé par l'ablation

de mon utérus. Le lendemain je n'ai plus eu besoin de soutien pour marcher et depuis je vis à chaque méditation guidée l'émerveillement de ce moment.

MERCI Frédéric, MERCI pour ce merveilleux cadeau et merci à Dieu. Je voulais témoigner de cela, vous remercier et remercier mon guide intérieur de m'avoir conduit vers vous. Merci pour cet état de grâce. Je vous envoie toute ma gratitude, que la divine lumière vous inspire comme elle le fait pour toujours.

Catherine

Bonjour Frédéric,

Vos méditations guidées, pour ma part, m'ont beaucoup aidé à me recentrer et à chercher et à aller vers l'essentiel en lâchant mes « pollutions intérieures ». Votre voix est très rassurante et porte un message, une guidance paisible. Donc, vos méditations guidées m'apportent de la paix et un fameux recentrage intérieur.

Je n'ai pas la discipline journalière mais en période de difficultés elles me sont plus que précieuses et je vous en remercie. J'apprécie beaucoup qui vous êtes : un homme sage qui aime partager dans la bonté et non dans une tentative de prise de pouvoir.

Merci pour ce grand travail assidu et merci d'être tel que vous êtes.

Marie-Ghislaine

Tout d'abord merci Frédéric !

J'ai trouvée un vrai réconfort dans vos méditations guidées que j'adore et pratique souvent. Votre voix est un vrai bonheur, elle nous apporte calme et détente rapidement, on se laisse transporter dès les premières minutes quand on commence la respiration. Merci pour ce beau travail réalisé et comme je vous le disais il n'y a pas longtemps vous êtes un artiste. Encore un grand coup de chapeau à vous.

Soyez béni.

Evelyne

J'ai commencé à méditer avec vos méditations guidées il y a peu près une année. À ce moment-là, elles m'ont permise de rester en équilibre pour traverser une importante zone de turbulences dans ma vie, au fil des mois qui passent elles renforcent ma volonté de m'aimer, m'apportent la possibilité d'être plus confiante, plus sereine, de gérer au mieux mon émotionnel...

Isabelle

Je vais être courte et brève mais ça dit tout : vos méditations m'ouvre à la VIE, à bien des opportunités, à de merveilleuses transformations, et que dire de tous ces blocages qui se sont dissouts comme par magie ! Depuis, une grande paix intérieure m'habite.

Johanne

J'ai découvert les méditations guidées d'Frédéric « par hasard » sur le net, à un moment où je commençais à prendre conscience de l'existence d'une autre dimension, celle de la spiritualité et tout ce qui va avec. J'ai vécu des moments d'incroyable bonheur grâce a ces méditations mais aussi des moments très désagréables de nettoyage, à ce moment, la possibilité de contact avec Frédéric par mail, m'a été d'une grande aide.

Aujourd'hui, je continue de pratiquer la méditation aussi souvent que je le peux dans ma vie quotidienne, en conscience et sans guidance, mais je remets occasionnellement les pendules a l'heure avec les méditations guidées d'Frédéric.

Un grand MERCI a Frédéric !

Nabila

Bonjour tout le monde,

La méditation guidée m'as permis de devenir indépendant dans la méditation, et à présent je suis apte à méditer seule. On m as enseigné la pleine conscience dans l'action de la vie de tout les jours mais très peu dans la méditation assise (fixe) du coup quand je voulais méditer assis je ne savais pas trop par où commencer... J ai cherché beaucoup de méditations guidées avant de trouver celles d'Frédéric qui correspondent le mieux à mon cheminement car elles sont simples, avec une jolie voix douce, et permettent d'être aidé à pratiquer la pleine conscience qui est pour moi l'essentiel du chemin spirituel.

Merci beaucoup.

Gratitude

Jenny

Vos conseils m'ont bien guidé, notamment dans la pleine conscience. J'ai pu constater de grands changements dans mon approche des choses et des difficultés à épurer. Vos méditations guidées sont d'une grande aide. Je souffre d'une arthrose du genou avancée et je parviens dorénavant à

atteindre la lumière rapidement, même en marchant, pour évincer la douleur, grâce à votre soutien. Je suis bien certaine que vos méditations m'aideront encore lors de l'opération Je vous remercie beaucoup d'être toujours là.

Josy

Frédéric Burri, pour moi, est vraiment le meilleur. Je pratique beaucoup la méditation guidée chaque soir mais aucune voix ne m'apaise et ne fait partir loin comme lui y arrive. Sa voix m'envoute. Sa méditation du « Nettoyage énergétique rapide » est géniale, je la pratique souvent, mais « le Pardon véritable » est ma préférée par-dessus toutes. Je conseille à tous ceux qui ne connaissent pas d'aller sur sa page vous verrez à quel point ses méditations sont fortes. De plus il est fort instruit niveau spirituel, nature, bref que du bonheur.

Sandrine

## 4. CRÉDIT IMAGE

L'intégralité des images utilisées pour illustrer ce livre numérique sont sous licence. En voici les ayants droits :

© determined, Grycaj, detailblick-foto, mozZz, wasansrisawat, Smileus, kishivan, pixelheadphoto, videodoctor, Konstantin Yuganov, rcfotostock, arvin, atpcpictures, Antonioguillet, kevron2001, Photocreo Bednarek, Yuriy Kulik, dorysa, freshidea, fotoknips, vencav, reznik\_val, Romolo Tavani, fleshkovich, GeorgSV - fotolia.com, Andrea Danti - shutterstock.com.