



www.bodhiyuga.net

Nettoyage énergétique rapide

- MEDITATION GUIDEE -

Prends une position confortable sur ta chaise. Appuie ton dos sur le dossier, de manière à pouvoir bien te détendre. Ferme les yeux et porte ton attention sur ton corps. Détends et relâche bien tous les muscles, toutes les parties de ton corps qui pourraient être contractées. Puis porte ton attention sur ton ventre. Prends conscience de l'état de ta respiration, de son rythme. Relâche toutes les tensions dans ton ventre, dénoue tous les nœuds. Ainsi, ta respiration redevient entièrement naturelle et harmonieuse. Observe-la simplement suivre son cours, sans chercher à la contrôler. Ressens le plus intensément possible les sensations qu'elle te procure dans ton ventre. Plus tu ressens les sensations dans ton ventre et plus tu entres dans un état agréable de relaxation. Ta respiration redevient totalement naturelle. Ton ventre est totalement relâché. Ton ventre est comme la surface d'un lac paisible, très calme. Tu te détends, tu te relâches. Tu respires profondément, silencieusement.

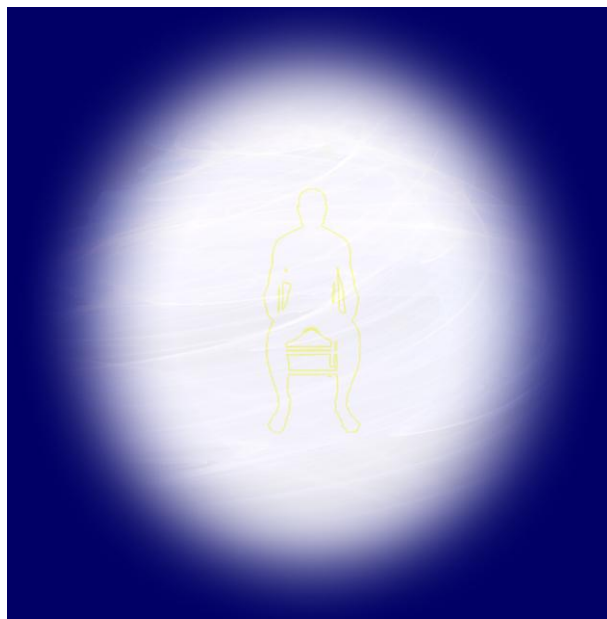
Tu es maintenant bien présent-e à toi-même, dans le calme, la paix intérieure. Ton mental et tes émotions sont apaisés. Reste encore quelques instants sur le ressenti que te procure la respiration dans ton ventre. Ce relâchement te procure un grand bien-être. Tu sens les bienfaits de cette détente se répandre à tout ton corps, et à ton esprit. Tu te sens bien. Oriente maintenant ton attention sur ton champ d'énergie dans sa globalité. Ressens intensément tout ton corps de l'intérieur. C'est comme si tu percevais une vibration présente dans l'ensemble de ton Être. Il s'agit en réalité du champ d'énergie qui sous-tend la vie de ton corps physique. Ressens intensément ce champ d'énergie, accorde-lui toute ton attention. Ressens ta propre Présence, en ce lieu, en cet instant. Ressens cette vitalité 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 qui assurent le bon fonctionnement de ton organisme. Sens cette vie qui palpète en toi. Apprécie ce moment de reconnexion privilégié à tes énergies.

S'il y a des sensations désagréables, des tensions, des douleurs, accorde-leur toute ton attention et laisse-les être. Accorde-leur ton regard bienveillant empli d'Amour. Accueille-les telles qu'elles sont. Ressens les vibrations de chaque sensation, de chaque phénomène, de chaque manifestation. Tout est énergie, et tu as la capacité de t'unir avec la vibration de chaque phénomène énergétique que tu contemples. Se faisant, tu réalises l'Unité en toi, et l'Amour inconditionnel de ton Essence peut rayonner son pouvoir guérisseur et illuminer chaque objet de sa contemplation. Permits-toi de vivre cette Unité intérieure en incarnant cet Amour, cette Conscience pure, synonyme de paix, d'harmonie, d'ordre, de cohésion, de protection et de guérison. Observe, contemple, accueille, ressens, vibre.



www.bodhiyuga.net

Reste encore quelques instants dans le ressenti de ton champ d'énergie dans sa globalité. Tout en maintenant ton attention sur ton champ d'énergie, tu imagines maintenant que tu es immergé-e dans une bulle de lumière blanche intense. Visualise cette sphère blanche la plus lumineuse possible. Tu perçois à peine ta silhouette tellement il y a de lumière. Cette sphère brille tel un soleil au zénith, elle illumine tout l'espace dans lequel tu trouves présentement. Reste bien concentré-e sur cette image mentale, et ressens ton champ d'énergie de l'intérieur. Visualise, et ressens en même temps.



Aide pour la visualisation

Maintenant, imagines que cette sphère de lumière blanche dans laquelle tu te trouves commence à tourner très rapidement dans le sens des aiguilles d'une montre, tout autour de toi et à l'intérieur de toi, comme si tu te situais en pleine tornade de lumière. Ressens ton corps de l'intérieur, et imagine cette lumière qui tourne très rapidement en toi et tout autour de toi.

Tu peux désormais intégrer une troisième composante à ton exercice. Le son OM va maintenant retentir sa vibration de nature élevée. Ecoute bien le son OM, récité ici par salve de 7, très rapidement, et continue de te concentrer sur l'image de la sphère de lumière et sur le ressenti des énergies de ton corps.

Les nuisances énergétiques sont expulsées de ton champ d'énergie vitale. Tu te libères des pollutions énergétiques attachées à tes corps subtils, à ton aura, à tes chakras, à tes canaux subtils, et à ta structure physique. La lumière et le son OM t'aide à te libérer de toutes pollutions qui te perturbent, consciemment ou inconsciemment, et de toutes les anciennes énergies lourdes dont tu n'as plus besoin. Accepte de t'alléger, de te libérer de ces énergies lourdes et nocives.

Voilà, la douche énergétique est déjà terminée. Tu es désormais nettoyé-e, purifié-e et allégé-e vibratoirement. Tu peux reprendre le cours de tes activités. Répète cet exercice de nettoyage aussi souvent que tu en ressens le besoin.