

Méditation d'autoguérison

Je m'installe confortablement avec les feuilles qui décrivent cette méditation à portée de vue.

Je lis un paragraphe ou une phrase, puis ferme les yeux. Je peux me répéter les consignes et/ou les compléter en laissant émerger mes propres images, sensations.

Les temps indiqués ne sont là que pour en avoir une idée approximative lors de la première lecture et pour que la méditation dure environ 30 min. L'indication du temps n'a que peu d'importance, je me laisse vivre cette expérience sans chrono en poche.

Je m'installe

2 minutes

Je prends conscience

- **De ma posture.** Je suis confortablement installée, assise en tailleur ou sur une chaise, le confort avant tout. Le dos est, si possible, détaché du dossier, il n'est pas rigide, il bouge au rythme des mouvements internes du corps.
Le menton est rentré, la colonne vertébrale étirée vers le Ciel.
La région lombaire sans cambrure, le coccyx dirigé vers la Terre.
- **Des contours de mon corps...** J'énumère, ressens, l'une après l'autre, toutes les parties de mon corps.
- **De ma respiration.**
J'inspire 3 fois par le nez, le ventre gonfle.
J'expire par la bouche, le ventre se dégonfle.
Puis je laisse ma respiration naturelle, spontanée s'installer.

1ère étape

6 minutes

Le but est de gommer de mon ressenti toute réalité anatomique, gommer les organes, les os, les muscles, les tendons, les fascias... pour ne ressentir que mon corps de qi... une enveloppe vide et en même temps remplie de qi...

- J'imagine **mon corps** comme **une bouteille, dont le fond aurait des trous...**
- Je porte mon attention sur les **points** principaux **en lien avec la terre** :
 - **sous la plante des pieds...**
 - le point au centre du **périnée...**
- **J'inspire**, ma conscience observe mon enveloppe corporelle...

J'expire, par les points imaginés, toutes les **tensions mentales peuvent être libérées**... recyclées par la Terre... et se mélanger au qi de l'univers... petit à petit je me sens paisible !

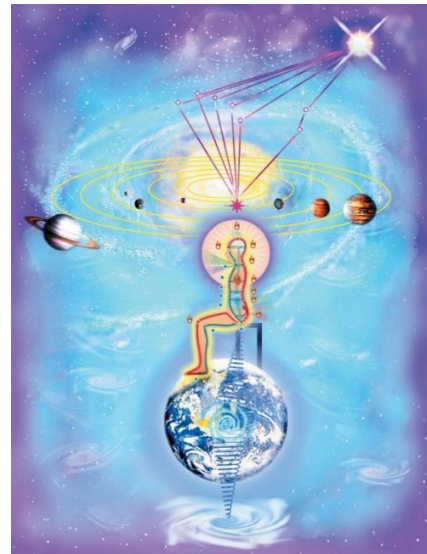
- **J'inspire**, ma conscience observe mon enveloppe corporelle...
J'expire, je vide, petit à petit mon corps **de toutes réalités anatomiques**... elles sont comme effacées, gommées...
- Je sens mon **corps de qi**... à l'intérieur **c'est comme un nuage** en mouvement...
A l'intérieur de mon corps il y a du qi...
A l'extérieur de mon corps c'est aussi du qi...
- **De l'intérieur du corps, j'exerce une légère pression vers l'arrière**, comme pour agrandir mon enveloppe corporelle. Je procède de même **vers l'avant**, puis **à droite... à gauche... vers le haut... vers le bas...**

Mon corps est immense... perméable... **le qi de mon corps se mélange au qi de l'univers**... cela le renforce, le fortifie... les cellules de mon esprit en profitent également, mon âme est en connexion avec le qi originel, le yuan qi... le Dao...¹

2ème étape

2 minutes

- Je porte mon attention sur le sommet de mon crâne... Je l'imagine s'ouvrir comme une **fleur de lotus**... afin de **capter les rayons du soleil... l'énergie de l'étoile polaire... l'énergie des planètes**... Ces énergies remplissent mon corps d'une magnifique énergie lumineuse... pétillante...
- A l'intérieur de la tête, en son centre, j'imagine ces énergies s'y condenser... comme une mini galaxie...



¹ Yuan qi : désigne l'énergie prénatale, l'énergie originelle
Dao : la loi de la nature

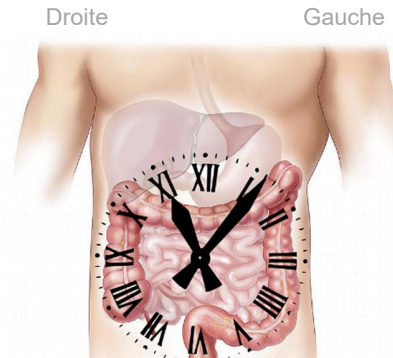
3ème étape - Soïn d' autoquérison

10 minutes

J'initie un mouvement, à cette boule de qi au centre de ma tête, sur un plan horizontal et dans le **sens horaire**.

12h à l'arrière de la tête,
le mouvement part vers mon oreille gauche, pour se diriger vers
3h, puis continue pour atteindre
6 h sur la face du visage, puis
9h à droite

Pour vous aider, mettre le dessin à côté de soi,
midi à l'arrière du corps...
placer l'horloge dans la tête et sur un plan horizontal !



Je prends le temps pour que le mouvement soit naturel, facile.

J'imagine, tout en gardant mon attention dans la rotation au centre de ma tête, qu'un maximum de **10 à 20% de cette lumière** descend en spiralant jusqu'aux pieds... Elle agit comme une mini-tornade qui nettoie, dissout, libère toutes les cellules malades, toutes les mémoires cellulaires anciennes... toutes les images négatives connues ou inconnues, qui ne me sont plus utiles...

Le travail de nettoyage se fait tout seul... je garde mon attention dans la rotation, lente, douce, consciente de la sphère de qi dans ma tête, alimentée par les énergies, du soleil, de l'étoile polaire, des planètes.

C'est un grand nettoyage de chaque recoin de mon être..., qui va être purifié...

nettoyé... toutes impuretés vont être éliminées... dissout dans le qi de l'univers...

Puis je laisse cette mini-spirale remonter dans le corps... faire quelques aller-retour... s'arrêter sur une zone, etc.

Ramener la mini-tornade au centre de la tête... ralentir puis arrêter la rotation. Observer...

Je reprends la rotation dans le sens anti-horaire

7 minutes

Ce sens de rotation contient l'information « **créé, fabrique, régénère** ». Je prononce des mots à hautes voix ou mentalement.

Je fais le même travail que ci-dessus. Sa durée est également identique.

4ème étape - Fin de la méditation

3 minutes

Après la minute d'observation je me dis mentalement ou à haute voix que le qi du corps a reçu l'information que tout est en ordre, que toutes les cellules remplissent parfaitement leurs fonctions, que tout est parfait !

Je prononce 3 fois à haut voix **hao le** Phonétique : **rhao la** ! qui se traduit par « tout est parfait »

puis 3 fois à voix basse,
et enfin 3 fois mentalement.

Méditation de guérison à l'intention d'une personne

La technique est la même que celle décrite ci-dessus.

Sauf qu'au lieu que le 10-20% descende en spirale dans mon corps, je le dirige vers la personne à qui je dédie le soin. J'imagine cette personne devant moi, je peux prononcer 3 fois son nom afin de créer un lien. Je dirige, vers elle, cette mini-spirale comme précédemment.

Afin d'éviter toute intervention personnelle, je peux occuper mon esprit en disant :
que cette énergie t'aide, te donne la force de vivre ce que tu dois vivre !

Ni la guérison, ni la non-guérison ne nous appartienne... ni à nous, ni à la personne qui reçoit, seule la vie va décider !

Il est important de continuer à garder notre attention dans le centre de la tête afin de nous régénérer...

Pour soigner il faut avoir soi-même suffisamment d'énergie, être en bonne santé, se régénérer !



Figure 3 : Source : <http://www.diazmag.com/les-photographies-celestes-de-la-voie-lactee-sur-le-salar-de-uyuni-en-bolivie/>