

Méditer par Amour

*Explorer les délices et les bienfaits de
52 méditations originales pour s'épanouir!*

Rémi

52 Méditations

Texte intégral

- | | |
|--|---|
| <u>1) Respirer</u> | <u>27) Je m'aime tel-le que je suis</u> |
| <u>2) Danse de la neige</u> | <u>28) Cinq éléments</u> |
| <u>3) Tout en couleurs</u> | <u>29) Couleurs de la vie</u> |
| <u>4) Équilibre droite-gauche</u> | <u>30) Chocolat et gratitude</u> |
| <u>5) Bain de soleil</u> | <u>31) Cellule et fractale</u> |
| <u>6) Les trésors de la terre</u> | <u>32) Aspirateur céleste</u> |
| <u>7) So Ham</u> | <u>33) Tout baigne</u> |
| <u>8) Flamme de joie</u> | <u>34) Je reçois, je donne</u> |
| <u>9) Flocons d'amour</u> | <u>35) Comme une fleur</u> |
| <u>10) Respiration de la terre</u> | <u>36) Feu de joie</u> |
| <u>11) Au milieu des étoiles</u> | <u>37) Parfum de fleurs</u> |
| <u>12) Boucle partagée</u> | <u>38) Cœur qui bat</u> |
| <u>13) Fleurs et couleurs</u> | <u>39) Goutte d'eau</u> |
| <u>14) Dans mon œuf</u> | <u>40) Gros câlin</u> |
| <u>15) Rivière de vie</u> | <u>41) Or et argent</u> |
| <u>16) Parfum So Ham</u> | <u>42) Baobab</u> |
| <u>17) Jeu de miel</u> | <u>43) Théâtre au soleil</u> |
| <u>18) Om sweet Om</u> | <u>44) Flocons de paix</u> |
| <u>19) Bulle de lumière</u> | <u>45) Roi, reine intérieur-e</u> |
| <u>20) Ruban de lumière</u> | <u>46) Radio cœur</u> |
| <u>21) Arc-en-ciel en miroir</u> | <u>47) Racine cosmique</u> |
| <u>22) Soleil au cœur</u> | <u>48) Flamme de transformation</u> |
| <u>23) Fontaine de jouvence</u> | <u>49) Ouvrir les fenêtres</u> |
| <u>24) Gratitude au corps</u> | <u>50) Ami animal</u> |
| <u>25) Océan de douceur</u> | <u>51) Thé du bonheur</u> |
| <u>26) Danse du phœnix</u> | <u>52) L'oiseau libre</u> |

Les textes ci-après correspondent assez précisément aux enregistrements mis à disposition sur le site.

Le mode d'emploi de ces méditations est développé dans le livre au chapitre *Construire sa méditation*.

À vous de jouer!

1) Respirer

Très souvent, je parlerai en *je* pour souligner que mes indications sont des propositions. J'invite chacun-e à trouver ses images, ses ingrédients pour mitonner sa méditation.

Je trouve une position confortable, et je m'accueille tel que je suis. J'accueille tout ce qui est : l'odeur de la pièce, les bruits présents et à venir, la présence éventuelle des autres à côté ou plus loin.

Je m'offre un peu de reconnaissance et de gratitude, de prendre soin de moi maintenant, en m'offrant du temps, ce qu'il y a de plus précieux dans la vie, pour me retrouver, pour me trouver. Ici et maintenant, je n'ai rien à produire, rien à prouver, rien à chercher, ni même rien à vouloir changer. Je suis là seulement pour m'aimer, m'accueillir, tel que je suis.

Si j'ai des pensées, je les laisse vivre leur vie, sans vouloir ni les pousser ni les tirer. Simplement en leur donnant le droit d'exister. Je suis l'observateur de mes pensées. Je ne suis pas mes pensées, ni du verbe être, ni du verbe suivre.

S'il y a des émotions, des sentiments, de même, je les respecte. J'ai le droit d'héberger, à l'intérieur de moi, des sentiments.

Les émotions, comme les pensées, passeront. C'est la vie. C'est comme un nuage, comme une brume, c'est forcément temporaire. Et ça fait partie du décor intérieur.

Devant, moi, se trouve soit un grand feu de joie, soit une couleur, une lumière, un parfum, ce qui me convient, quelque chose de bon pour moi.

À chaque inspiration, l'air qui en provient passera par mes sinus, ma gorge, jusqu'aux poumons. Il remplit tout mon torse, par sa tiédeur, sa joie, sa couleur, son parfum.

Et puis je vais prendre mieux conscience du trajet depuis les narines, pour remplir toute la tête, depuis le visage jusqu'aux cheveux et aux mâchoires. À chaque inspiration je prends quelque chose de bon pour moi.

À chaque expiration, s'il y a des choses dont je n'ai plus besoin dans ma tête, comme des pensées, des préoccupations, tout autre souci, je peux les laisser ressortir doucement, comme métamorphosés paillettes qui seront emportées.

Si c'est un feu que j'ai choisi devant moi, j'offre les inquiétudes comme un combustible à la flamme. Sinon comme des gouttes de lumière par exemple, elles sont déposées à la terre, qui en fera bon usage.

Quand l'ambiance va gagner tout le cou, devant, sur les côtés, la nuque, elle apporte sa douceur ou sa couleur, et opère à son tour la transformation de tout ce qui me serait resté en travers de la gorge, les injustices, les paroles que je n'ai pas osé prononcer.

Peut-être que l'ambiance s'ajustera, selon les endroits qu'elle viendra baigner, caresser à l'intérieur de moi, de mon être. Ça peut s'accompagner d'une flamme, d'une étincelle ou varier l'intensité de la luminosité, la couleur, la chaleur pour apporter des bienfaits selon les besoins de la zone.

Dans les épaules, je vais laisser couler à chaque inspiration, cette ambiance bienfaisante, à travers les biceps, les coudes, jusqu'au bout des doigts.

Entre les épaules et les bras, je pourrai, à l'expiration, laisser partir peut-être ce que je porte, ou ce que j'ai porté, et que je n'ai plus besoin de porter ou de supporter. Ce que j'ai voulu tenir ou retenir, et que je peux laisser aller dans le flux de la vie.

À l'inspiration suivante je pourrais aussi remplir toute ma cage thoracique, avec les côtes qui partent des vertèbres du dos, jusqu'au sternum devant, avec les clavicules et les aisselles en haut, les omoplates derrière. L'ambiance qui me convient vient baigner les poumons et le cœur.

Je vais laisser l'expiration me libérer, peut-être, de tristesses, de regrets, de rancunes.

J'offre également au feu les choses que je n'ai pas encore réussi à pardonner, aux autres et à moi, et qui me pèsent sur le cœur.

Je laisse l'inspiration venir dénouer, détacher, des liens affectifs devenus inutiles. Bien sûr, je vais libérer l'autre, mais surtout me libérer moi-même pour parcourir mon chemin avec légèreté. Je fais de la place et je me remplis de l'ambiance positive qui est bonne pour moi.

J'apporte ces bienfaits au diaphragme. Pour le localiser, il est comme un dôme, une demi-sphère vers le bas, entre les poumons et le ventre. Il va jusque sur les vertèbres lombaires en bas derrière, et sur les côtes basses, derrière, sur les côtés et devant, jusqu'au sternum au milieu. C'est lui qui bouge quand je respire. Je lui offre cette caresse de lumière ou de parfum à chaque inspiration.

Je peux le libérer, de certaines tensions que je vais laisser partir à l'expiration, sous la forme qui est bonne pour moi, pour les offrir, comme un cadeau à l'extérieur, après transmutation, de ce qui ne m'est plus utile : identification, limitations, croyances, représentations, comparaisons, schémas de fonctionnements, obligations.

Cette respiration pour revigorer, détendre et nettoyer mon diaphragme manifeste ma gratitude pour son travail continu, qui berce mon ventre jour et nuit.

En dessous, dans le creux du diaphragme, je respire comme si mon souffle allait dans l'estomac. Il y a peut-être des choses qui me sont restées sur l'estomac, que je n'ai pas digérées depuis. Sous l'influence bénéfique de ce que j'aurais inspiré de bon pour moi, je vais les laisser sortir à l'expiration, transformées.

Et puis je vais aller visiter tout mon ventre, avec tout l'appareil digestif, les intestins, à gauche la rate, à droite le foie, derrière les reins. Je vais leur apporter les bienfaits de l'inspiration.

Je vais respirer à travers tout le ventre, jusqu'à l'anus, parce qu'il y a peut-être des choses que je n'ai pas digérées, pas évacuées, des colères, des peurs, que je peux laisser se transformer, pour les laisser s'offrir à l'expiration, comme une offrande à la vie, pour mieux la laisser circuler en moi.

Je respire depuis le feu de joie jusqu'au bassin et aux organes génitaux. Je leur apporte aussi toute cette lumière, ce parfum, cette douceur réparatrice, bienveillante.

Et s'il y a des blessures, des hontes, de l'irrespect ou des choses inutiles qui sont encore restées, je peux les libérer à l'expiration, et les laisser partir.

Je continue à respirer à travers les hanches, les cuisses, les genoux, les jambes, les talons jusqu'aux doigts de pieds pour honorer le chemin parcouru.

À l'expiration, je libère ce qui me ralentirait, ce qui colle encore à mes semelles, l'habitude des sentiers battus et des routines, afin d'avancer avec plus de légèreté dans la vie.

Enfin je peux respirer dans tout mon corps, de la tête aux pieds, jusqu'au bout des mains, comme si j'étais une outre, un ballon ou une enveloppe, qui se laisse gonfler à chaque inspiration, comme si l'air était soufflé en moi.

À l'expiration, je le laisse partir passivement comme s'il était aspiré par l'extérieur.

Cet air va continuer à accomplir le même processus globalement dans tout mon être. À l'inspiration, je laisse entrer beaucoup d'amour.

À l'expiration, je laisse sortir ce que je ne me serais pas encore pardonné, tous les reproches que je pourrais me faire ou m'être fait, tout le désamour que j'ai pu avoir envers moi, l'irrespect, l'irrévérence, toutes les offenses que j'ai pu me faire, consciemment ou inconsciemment, à différent moments.

À chaque inspiration, dans tout mon être entre encore plus de bienveillance, de pardon, de paix, d'amour.

Il se remplit totalement de lumière, de légèreté, de joie de vivre.

Porté par le bien-être, j'ai peut-être l'élan d'émettre un son qui vienne de toutes les cellules et qui sera la chanson de la vie, la musique de l'instant présent.

Chacun-e peut offrir selon son envie un chant en toute liberté, comme un cadeau à soi, à ceux qui me sont chers, aux autres, proches ou au loin, à tous les êtres vivants.

Si c'est un *chant silencieux* qui est là, je l'accueille également.

Dans la conscience d'être reliés par l'air que nous respirons, je laisse monter le son, chacun à son rythme et à sa façon, dans la co-crétation.

Moment de chant libre, de sons spontanés.

Un temps pour écouter la musique qui continue en silence, le chant aux étoiles peut-être. Un temps pour célébrer intérieurement, pour savourer et conscientiser les éventuels bienfaits du moment que je viens de m'offrir.

Assis devant le feu de joie, je me laisse rire autant que je veux, autant que je peux. La joie est un cadeau de la vie et un cadeau à la vie. La joie gratuite, sans raison logique, juste la joie d'être vivant, d'être une expression de la vie, dans son flot et dans son mouvement, dans sa présence.

La joie d'être, de lâcher prise, d'exister, ici et maintenant, dans la connexion à ce qui vit, à ceux qui vivent, ici et ailleurs.

Chacun pourra choisir sa manière d'ouvrir les yeux. Il est possible de mettre les petits doigts en contact, les paumes devant les yeux pour faire une pénombre, y ouvrir les yeux et éloigner doucement les mains. Sinon laisser tranquillement les paupières se soulever.

Bâiller fait du bien au corps et à la santé.

Je jette un dernier regard au feu, pour emporter sa joie et sa sérénité en moi.

Si possible, continuez la méditation par une transition douce vers les activités quotidiennes, avec des mouvements assez lents. Une bonne idée est de s'hydrater tranquillement.

2) Danse de la neige

L'aventure commence, je m'accueille comme un ami cher à mon cœur.
J'apprécie ces retrouvailles.

Comme si je regardais par la fenêtre, tomber ou danser de la neige ou des plumes, ainsi vont mes pensées.

Les bruits extérieurs floconnent et m'appellent à la vigilance.
Ils me ramèneront à la méditation chaque fois que je les entendrai.

J'observe mon état d'âme, mes émotions. Parfois leur sont associés une couleur, un emplacement, une représentation, un ressenti ou une texture.

Je respire.

La neige peut être fraîche ou tiède, comme des plumes, voire des caresses soyeuses et parfumées. Les flocons peuvent être joyeux, câlins, taquins ou plus calmes. Je vais les laisser tomber sur ma tête délicatement. Tout tranquillement, ils déposent leur douceur, leur légèreté, sur mon visage, mon front et mes tempes.

La neige câline se dépose ou joue aussi sur ma gorge, ma nuque et mes épaules.

Également sur mes bras, aux coudes, jusqu'au bout des mains, avec respect tendresse, comme des bisous de lumière.

Déposée par un souffle léger, comme lors d'une danse, je vais la laisser aller sur mon torse, mes omoplates, mon buste.

J'en profite pour me souvenir de mon dos, avec ses vertèbres, ses ligaments, ses muscles, ses nerfs.

Sur mon ventre, ma taille, mes lombaires, j'accueille les caresses.

La neige continue à tomber confortablement vers le bassin, les fesses, les hanches.

Elle vient ensuite caresser les cuisses, les genoux, les mollets, les pieds, jusqu'aux orteils.

Toute ma peau est cajolée de neige.

Au sommet de ma tête s'ouvre une fenêtre pour laisser entrer dans ma tête des flocons, frais ou tièdes, blancs, épais, duveteux, lumineux, qui dansent avec grâce et amusement. Ils m'apportent la douceur, le calme, la paix.

J'écoute le silence de la neige qui tombe en moi.

À mon rythme, délicatement, les flocons parcourent tout mon corps pour se déposer jusqu'à mes pieds et mes mains.

Ils apportent leurs bienfaits à l'intérieur de moi, jusqu'à chacune de mes cellules.

Peut-être que la neige tombe aussi sur mes souvenirs, mes regrets, sur ma fatigue, mes tensions, pour m'apporter sa lumière, son énergie et son renouveau.

Bienvenue aux bâillements, aux soupirs, aux rires, à tout ce qui est là, en moi, simplement.

Les flocons viennent danser et caresser mon corps, par l'intérieur et par l'extérieur.

Je laisse cette neige tomber aussi tout autour de moi, quel que soit le paysage qui m'environne, quelle que soit la couleur de la neige éventuellement, c'est une option. Je laisse tomber sur toute la terre cette neige réparatrice et douillette.

Cette neige distribue sa pureté et sa lumière, à l'eau, aux océans, aux lacs, aux rivières. Elle s'offre aussi aux nuages et au ciel, à l'air.

Je laisse tomber cette neige toujours en moi, aussi sur les animaux et les humains, pour leur apporter de la paix et du réconfort, du calme et de la douceur, peut-être aussi de la joie et de l'émerveillement.

J'observe mes sensations. Comment je me sens, quel est mon état d'âme ? Je respire.

Je vais laisser mes paupières se lever tout doucement, à mon rythme, en laissant la neige continuer sa danse en moi, sur moi, sur la terre et sur tous les êtres sensibles, comme des plumes légères, douces, consolantes et tendres.

Je continue à méditer les yeux ouverts, encore un moment à savourer, à admirer la neige.

J'ai conscience de respirer, je suis posé sur la chaise.

Je garde les yeux ouverts, tout doucement je me lève, en toute conscience, les pieds bien posés sur la terre chaude, peut-être que tout est recouvert de neige.

J'en profite pour apprendre à pouvoir méditer en toutes circonstances.

Plus je vais lentement, plus cela m'aide à être conscient de chaque partie de mon corps qui se déplace. Je sens peut-être mon bassin, mes jambes. La lenteur est une expérience.

L'invitation est de continuer à se déplacer au rythme de sa propre neige, au rythme de ses flocons intérieurs, en silence sans doute.

Je confie mon corps à la danse de la neige.
C'est elle qui s'exprime et qui l'inspire dans ses mouvements.

Je sens la terre sous mes pieds, la neige qui danse gracieusement, puissamment, harmonieusement, autour de moi, sur moi, et en moi.

Je m'autorise à vivre ma neige, dans ma liberté, sur place ou en me déplaçant. Les flocons peuvent être paisibles ou animés par le vent.

Le silence de la neige câline tout mon corps, mes épaules, mes vertèbres, mes genoux... Chaque flocon est un baiser. Je suis spectateur de cette danse en moi-même, je laisse autant que possible mon corps être dansé par la neige.

Alors, en prêtant l'oreille, j'entends peut-être le chant de la neige caressée par le vent. Si j'en ai l'élan, je peux laisser s'exprimer un son, le chant qui va avec ma danse, le chant qui me convient.

Moment de chant, de danse et d'harmonie créative.

Le moment venu, le chant fait place à la musique du silence qui résonne jusqu'au plus profond.

La danse ralentit, jusqu'à être immobile.
Je respire.

J'accueille ce qui est. Je vis mes sensations. Je suis présent à moi-même. J'apprécie le cadeau que je suis en train de me faire.

Je le mémorise dans mon corps, pour qu'il s'en souviennne.

J'emporterai la paix de la danse de la neige pour accompagner la danse du quotidien.

3) Tout en couleurs

Éventuellement, déjà faire un peu de place pour se mouvoir dans la pièce.

Je dépose mon attention sur ce que je ressens. Je suis vivant-e.

J'entends les bruits extérieurs.

Je perçois peut-être le bruit de ma respiration.

J'accueillerai les bâillements, les rires... Je laisse mon être s'exprimer.

Je respire dans tout mon corps, explorant tranquillement jusqu'aux doigts de pieds, au bout des mains, jusqu'au sommet de la tête, pour me donner de l'espace, me remplir de légèreté.

Je vais comme respirer jusque dans mes lombaires, puis tout le dos, pour bien le redresser et le reposer.

Maintenant que j'ai respiré dans tout mon corps, je pose l'attention sur mes pieds, déposés au sol, sur une terre accueillante, nourrissante, d'un noir qui contient toutes les couleurs, voire avec des diamants ou des paillettes d'argent. Cette terre mère me stabilise, me porte dans mes actions et me donne confiance.

Je prends conscience de mes jambes, des pieds jusqu'aux cuisses, comme des racines, des troncs, sans doute de couleur marron, qui me rappellent mon lien à la nature et à ma force d'épanouissement.

Arrivé aux hanches, au périnée et sacrum je découvre peut-être un beau rouge vif, vivifiant, tonifiant. C'est une zone de sécurité et de légitimité.

Au ventre, une belle sphère orangée, du nombril aux lombaires, vient nourrir et réchauffer l'appareil digestif. C'est une région de production d'énergie, de puissance.

Le plexus solaire, derrière le bas du sternum, au-dessus de l'estomac, s'éclaire d'un jaune lumineux. Le diaphragme est associé à la représentation de soi, la reconnaissance, l'identité. Il se balance, se berce et se détend dans un jaune d'or.

Dans mon torse, une brise légère berce des feuilles d'un vert émeraude ou de vert chlorophylle. Mes poumons se remplissent d'oxygène et de liberté. Le cœur symbolise l'aptitude à aimer, à s'aimer, à se laisser aimer.

Dans le prolongement, depuis les épaules, un beau rose apporte sa tendresse et son réconfort à mes bras pour câliner, pour donner et recevoir, à mes mains pour caresser et pour créer dans l'amour.

Le cou s'ouvre sur un bleu ciel, un ciel bleu, vaste et sonore, pour y laisser vibrer ma voix, mes chants, mes rires qui montent du cœur.

La partie entre le visage et l'occiput, entre les oreilles, abrite un bleu profond, indigo, comme un ciel étoilé.

Peut-être certaines étoiles brillent-elles particulièrement aux yeux pour affiner mes sens, regarder avec bienveillance, et mieux voir la beauté du monde et de ses enfants.

Derrière le front, la couleur violette vient apaiser le cerveau, remettre de l'ordre dans mes idées, afin que mon mental soit au service du cœur.

Une grosse sphère blanche est posée sur ma tête, ou peut-être est-ce elle qui me porte et m'aide à garder ma verticalité. Elle me relie au ciel, symbole du père.

Le ciel est serti de pépites d'or, le soleil et les étoiles.

L'invitation est de laisser cette sphère blanche s'élever doucement vers l'avant pour me mettre debout. L'objectif est la lenteur et la conscience. Je prête attention aux déplacements des parties de mon corps.

Je respire.

Si la pièce est encombrée, je peux doucement ouvrir les yeux et tranquillement déplacer quelques objets pour avoir de l'espace. C'est l'occasion d'agir tout en méditant, comme une danse majestueuse et élégante.

Je réalise la palette de couleurs à ma disposition, de la terre au ciel, des pieds à la tête, du noir au blanc, en passant par le rose, depuis l'argent des diamants de la terre jusqu'à l'or des étoiles.

Que les yeux soient ouverts ou fermés, la proposition est de jouer à colorer mon environnement de la façon qui me convient, en utilisant ma palette d'artiste, librement, selon ma fantaisie et mon humeur, depuis une zone ou une autre, avec mes mains ou tout mon corps.

Je peux mélanger les couleurs.

Si j'ai envie, je peux doucement danser sur place ou en parcourant l'espace à ma façon.

Je joue à éclabousser de couleurs ceux qui sont là, ou ceux que j'invite en intention, comme lors de certaines fêtes, juste pour jouer, pour taquiner, pour rire.

Je peux transformer la tristesse, le trop sérieux, trop gris, trop conventionnel de certaines situations, de certains souvenirs, les dédramatiser en leur donnant une autre couleur.

Le monde devient plus gai, insouciant, optimiste.

J'offre également ma fantaisie, mon humour, ma danse, ma poésie, au monde entier, pour lui redonner de l'humour, de l'originalité et pour l'embellir !

J'admire simplement la beauté du monde, ma créativité polychrome, la vastitude de mon champ d'action, alors que ma danse s'immobilise tranquillement.

Je respire.

Je savoure la beauté autour de moi et en moi, ma continuité avec le monde et avec les autres.

Je les remercie pour leurs beautés, intérieures et extérieures.

J'ouvrirai doucement les yeux sur un monde nouveau, plus haut en couleur, plus beau.

Je garderai ce regard neuf dans une remise en mouvement consciente. Je verrai un monde nouveau, plus beau, plus éclatant, aux couleurs de la vie !

4) Équilibre droite-gauche

Je trouve une position confortable, et je me prépare à prendre soin de moi, en ne faisant rien surtout, ou le moins possible, et seulement pour le plaisir d'être.

Je respire.

J'observe mes pensées. Peut-être sont-elles comme des bulles dans l'eau, qui flottent, ou emportées par le courant, ou remontant tranquillement.

J'accueille les jugements, les croyances, les pensées.

Je ne cherche même pas à ne pas penser, je ne juge pas mes pensées, je suis celui qui les regarde.

De la même façon, je vais accueillir les émotions, que ce soit une joie, un stress, une honte, une colère, une peur...

Pour faire la paix en moi-même, je dépose les armes. Ni combat extérieur ni combat intérieur, il n'y a plus un champ de bataille, mais un champ où je vais accueillir, cueillir ce qui est, pour y laisser pousser, ce qui voudra bien y pousser.

La suite est sans doute plus facile debout, mais réalisable assis-e.

Il est possible de changer de position à tout moment selon votre besoin.

Tranquillement, consciemment, je me lève, en observant les déplacements des segments du corps, comme si mon corps poussait de terre, depuis les deux pieds, comme posés, voire enfoncés dans la terre, pour donner une base stable à mes jambes.

Au-dessus de mes jambes, mes deux hanches portent mon bassin.

Je m'offre un temps pour prendre conscience progressivement des pièces du puzzle qu'est mon corps. Comme une coupe, mon bassin reçoit mon ventre, et porte les organes génitaux et l'appareil digestif.

Sur le sacrum, les vertèbres se superposent comme des cubes assemblés, d'abord les lombaires à la hauteur du ventre.

Au-dessus, les vertèbres du thorax portent toutes les côtes, qui se rejoignent devant au sternum. Je prends conscience de cette cage thoracique. Ce n'est pas souvent que je réalise que j'ai des côtes, avec de la chair autour, avec un diaphragme qui s'insère en dessous, en bas ; et puis les poumons, le cœur à l'intérieur, dans la cage thoracique, et les petits mouvements liés à la respiration.

Je me réapproprie doucement, des parties de mon corps, qui sont souvent en autonomie. Elles constituent mon corps. Dans quelle mesure m'appartiennent-elles ? Je suis celui qui observe, celui qui ressent.

Derrière la cage thoracique : les omoplates, au-dessus les épaules, devant les clavicules.

Sous les épaules les aisselles, et puis les bras avec les biceps, les coudes avec leurs creux et leurs bosses. Les avant-bras, avec les os et les muscles.

Le poignet, les mains, avec le dos de la main, les paumes, les doigts, jusqu'au bout des ongles.

Souvent mon corps agit spontanément. Je prends un temps pour le redécouvrir, le remercier, sentir la vie en moi, depuis les mains, jusqu'aux pieds. Je m'émerveille de tout ce fonctionnement, cette organisation.

Je prends le temps d'apprécier chaque élément, chaque détail du corps, depuis le visage jusqu'aux ongles.

Quelques milliards de cellules, de la tête aux pieds..

Je respire.

Sous moi, comme si la terre pouvait souffler de la gaîté, de la vie, de l'amour. Je pose mon attention sur un pied, le gauche par exemple. Je vais faire comme si j'inspirais par la plante du pied. L'air monte dans toute la moitié du corps, depuis la jambe jusqu'au sommet de la tête.

Quand les poumons sont pleins, l'air redescend par l'autre côté, le droit dans l'exemple, depuis la tête, pour sortir par la plante du pied droit.

Après j'inspirerai par la plante du pied droit, dans tout le côté droit et j'expirerai à travers le côté gauche, et le pied gauche. Et ainsi de suite.

Si cela aide, il est possible de tourner la tête du côté de la respiration.

Il est également possible de poser un doigt sur la narine qui ne respire pas afin de la fermer.

Trouver son rythme, confortable et agréable.

À chaque fois, c'est tout un côté à la fois qui est exploré à l'inspiration, rempli d'amour et de lumière, jusqu'au bout des doigts, la moitié du visage...

Et c'est ensuite tout un côté qui est exploré pour être libéré de sa fatigue, ses tensions, ses pollutions.

Un petit temps d'arrêt à poumons pleins permet de savourer l'abondance.
Un arrêt à poumons vides exprime le détachement et la liberté.

Chaque fois, j'inspire en même temps les bienfaits de la terre : force, oligo-éléments, énergie, vitamines, lumière, couleur, tendresse... ce qui est bon pour moi.

Chaque fois que j'expire, j'offre à la terre pour composter, avec bienveillance et gratitude, ce dont je n'ai plus besoin : toxines, fatigues, regrets, colère, frustrations, appréhensions, stress... ce qui me limite, me fait souffrir, m'entrave.

La terre sait accueillir avec une bienveillance maternelle les soucis de ses enfants.

Pour augmenter un peu la sensation du sol, appuyer légèrement plus sur le pied qui respire.

L'échange entre les deux côtés se produit au niveau de la tête, du cou, du torse, du ventre et du bassin.

Je savoure les temps d'arrêt à poumons vides ou pleins.

J'équilibre les deux côtés à chaque respiration, pour qu'ils aient la même richesse, la même plénitude.

Si besoin, je peux m'asseoir et continuer l'exercice de la même façon, toujours avec un petit arrêt à poumons pleins et à poumons vides. La vague respiratoire passe d'un côté à l'autre.

Progressivement, je descends plus profond dans la terre.

J'expire jusqu'au tréfonds de la terre, et je vais inspirer jusqu'au centre de la terre, comme s'il y avait un trésor précieux, une source de lumière, fontaine de bienfaits à laquelle je vais puiser.

Quand je suis repu, je pose davantage mon attention au niveau du ventre, comme s'il y avait une bonne grosse sphère, qui me stabilise là où je suis. Une sphère douce, dense, tiède, rassurante, bien large, depuis mes lombaires jusqu'au nombril, vers la taille sur les côtés, vers le périnée en bas et vers le diaphragme en haut. Je suis posé entre ciel et terre, stabilisé par cette sphère.

Je me retrouve en moi-même, avec moi-même.

Je suis celui ou celle qui observe, qui héberge des sensations, des émotions, des pensées éphémères.

J'observe ce qui arrive, ce qui est, ce qui passe. Tout passe.

J'apprécie mon harmonie droite-gauche, donner et recevoir, activité et repos.

Mon courage est d'oser être avec moi-même, me regarder simplement, m'accueillir avec bienveillance, m'ouvrir ainsi à l'épanouissement.
Je respire.

Depuis le ventre, à travers mes cellules, vers ceux que j'aime, vers tous les êtres sensibles, je vais laisser monter une vibration, peut-être bouche fermée, ou ouverte.

L'invitation est d'aller vers des Om, la syllabe qui ne se traduit pas, comme un son primordial, ce qui pourra rayonner, dans ma liberté, ma créativité, ma spontanéité.

Moment de chant de Om.

J'écoute l'écho des Om dans mon monde intérieur. Je savoure mes sensations. Le chant vibre encore en moi et bien au-delà.

Est-ce que mes pensées, mes émotions, mon corps, sont comme tout à l'heure ? J'accueille ce qui est.

Progressivement, je vais laisser mes yeux s'ouvrir, soit directement comme un rideau qui se soulève, soit en joignant mes petits doigts, paumes vers le haut, pour faire une coupe à déposer délicatement devant les yeux. Dans la pénombre de mes paumes, j'ouvrirai les yeux. Ensuite, j'éloignerai tranquillement les mains, pour reprendre un contact visuel avec ce qui m'entoure.

Mes mouvements seront progressifs, un peu plus lents que d'habitude pour faire une transition douce vers mes activités.

J'emporterai cet équilibre et cette stabilité intérieure.

5) Bain de soleil

Je me dépose dans mon corps, assis sur la chaise, posée sur le sol, sur la terre, et sous le ciel.

J'observe mes ressentis, comment ça se passe au niveau de mes pensées, de mes émotions, de mon corps.

Et je n'ai rien à chercher, rien à faire, rien à prouver.

J'observe ce qui se vit en moi.

Je suis celui qui observe.

Je respire.

L'invitation est de visualiser un doux soleil devant soi, ou quelque chose qui me convient, une lumière, une couleur, etc.

Je choisis un soleil bienfaisant, tendre et régénérateur qui va tourner doucement autour de moi.

Il éclaire mon visage d'une lumière nourrissante, apaisante sur mon front, mes yeux, mes mâchoires.

Comme la lumière passe à travers une soie légère ou une porcelaine fine, il pénètre à travers ma peau jusqu'à l'intérieur de ma tête pour y verser un miel doré et suave.

Je laisse doucement descendre le soleil. Ses rayons viennent lécher ma peau, au cou, aux épaules.

Cette caresse de lumière et d'or continue vers les bras, biceps, coudes, jusqu'au bout des doigts. Elle absorbe et transforme ce dont je n'ai plus besoin. Sa douce chaleur m'apaise et me régénère.

Le soleil baigne joyeusement de ses rayons la poitrine et les poumons.

Entre le thorax et l'abdomen, il éclaire le diaphragme et le plexus solaire pour faire fondre toute tension inutile.

Le soleil nourrit la zone de l'estomac et du ventre. Il apporte de la légèreté et un bien-être, relaxant tous les organes internes.

Il réchauffe tranquillement les organes génitaux et les hanches.

Il descend fortifier les cuisses, les genoux, les mollets, jusqu'aux chevilles et aux doigts de pieds.

Le soleil continue son périple autour de moi et oblique sous la plante des pieds, pour en nourrir la chair et les os.

Il remonte doucement derrière reposer et tonifier les chevilles et les mollets.

Sa lumière bénéficie aussi au creux des genoux, aux cuisses et aux fesses.

Il déverse ses soins d'or au sacrum, aux lombaires, à la taille, aux reins et au diaphragme. Il dissout les tensions s'il y en a, il régénère les cellules.

Il atteint tout le dos, les omoplates, l'arrière des bras.

Il masse les épaules, la nuque et le cou.

Il apporte son calme à la tête et éclaire l'esprit. Il pacifie les pensées.

Le soleil se retrouve au-dessus de ma tête. Il illumine tout mon intérieur.

Tout le corps devient translucide et lumineux.

Je continue dans ce bain de soleil, qui éclaire tout mon être, dans tous ses aspects.

Le soleil s'agrandit et descend tranquillement jusqu'à me baigner entièrement, un soleil d'amour, de sérénité, de pardon et de gratitude.

Je respire.

L'invitation est de poser les pieds à plat au sol, puis de se mettre progressivement debout, à son rythme, consciemment.

J'ai conscience d'être posé sur la terre et en même temps d'être baigné au milieu du soleil.

Il remplit la pièce, et grandit encore autant que je veux, afin de profiter également à ceux que j'aime, aux autres, à tous les autres.

Le soleil câline également les animaux, les forêts, les fleurs, les rivières, les nuages, les montagnes, les océans...

J'accueille l'émotion qui naît de la connexion au soleil, à la terre, à la vie. Il y a peut-être de l'émerveillement, de la gratitude, de l'amour, de la gaîté.

La joie du cœur peut rayonner comme un soleil.

Le rire naît alors simplement du bonheur intérieur.

Le diaphragme se détend et vibre comme un instrument de musique.

J'écoute, je ressens le cœur du soleil, son rythme, sa mélodie.

L'invitation est de se laisser jouer, évoquer sa perception de l'énergie du soleil, par le chant, la musique instrumentale, la danse, ce qui est juste pour soi, y compris si c'est adéquat le silence ou une musique enregistrée.

L'intention est de savourer la connexion à soi, à ses cellules, au soleil, et à tous les êtres.

Un temps pour créer, écouter, partager la musique du soleil.

Je respire dans la puissance, la vastitude, le mouvement, et l'allégresse du soleil qui vibre en moi.

Je savoure un moment avant de me préparer à ouvrir les yeux dans cet espace solaire, soit avec les paumes devant les yeux pour ne pas être ébloui et en reculant doucement les paumes une fois les yeux ouverts dans la pénombre, soit directement en levant le rideau des paupières.

Je continue à méditer un moment les yeux ouverts, dans la présence et la lumière du soleil.

J'emporterai en moi le miel doré du soleil, sa force et sa sérénité.

6) Les trésors de la terre

Cette méditation peut se vivre facilement assis-e. Je la trouve plus agréable debout. À vous de voir.

Je trouve la position qui me convient, les pieds à plat au sol.
Je m'accueille dans mon état d'être d'aujourd'hui.
Je peux méditer en bâillant, en riant...
Je suis en vie.

J'écoute les bruits intérieurs et extérieurs.
J'accueille mes pensées, comme des oiseaux qui gazouillent dans un arbre.
Elles vont peut-être s'envoler dans le ciel ou bien se tranquilliser et se déposer dans leur nid. Chaque fois que j'entendrai le chant des oiseaux dans ma tête, leur musique me ramènera à moi-même.

J'accueille les émotions qui sont présentes, quelles qu'elles soient.

Mes pieds sont posés sur la terre.
Les *plantes* de mes pieds laissent pousser des racines.

Profondément, à leur rythme, mes racines grandissent, curieuses et joueuses.
Elles explorent la terre.

L'obscurité relative de la terre contient toutes les couleurs.
Mes racines peuvent découvrir des pierres précieuses. Je choisis et j'accueille ce qui est bon pour moi, par exemple un gisement de minerais ou de gemmes monochrome ou bigarré, présentant diamants, rubis, émeraudes, saphirs, topaze, améthyste, or, argent...

Mes racines peuvent explorer, caresser, ces différentes richesses, ces trésors, avec leurs éclats, leurs lumières. Elles perçoivent leur ambiance, leur vibration, leur médecine, leurs bienfaits.

Le grand réseau de racines puissantes et larges continue à se développer et va puiser dans le sol les couleurs, les nutriments, les effets thérapeutiques, tout ce dont mon corps a besoin, ce que mon cœur appelle.
Mes racines drainent vers mes pieds tout ce qui est bon pour moi.

Ces trésors remontent vers mes chevilles, mes jambes et mes cuisses.
J'accueille éventuellement les sensations.
Toutes mes cellules sont nourries, celles des os, des muscles, de la peau...

Les pierres et minerais continuent à distribuer généreusement leurs qualités, leurs bienfaits. La sève vivante remonte dans mon bassin et mes fessiers.

Elle se répand généreusement dans le ventre, l'appareil digestif, jusqu'aux vertèbres du dos.

Depuis la profondeur des racines, le sang de la terre, riche et coloré, apporte ses bienfaits dans tout mon tronc, le diaphragme, la cage thoracique, les omoplates.

Plus mes cellules en boivent, plus la terre fournit en abondance ses nutriments et ses délices.

Le flot apaisant et régénérateur se répand depuis mes épaules, les coudes, les poignets, jusqu'au bout de doigts, tranquillement.

Deux belles branches partent de chaque côté de mon tronc, comme un prolongement de mon cœur.

Depuis les racines, la sève monte joyeusement à travers mes jambes, ma colonne vertébrale, vers mon cou, et ma tête avec toutes ses parties.

J'apprécie mon ancrage en tant qu'arbre ou la plante qui me convient, en tant qu'Être enraciné, stable, confiant.

Je suis le dépositaire des trésors de la terre. Je suis conscient de la valeur de mon corps.

Je respire.

Les pieds sont stabilisés au sol, dans la terre, lestés par tous ces minéraux, autour de nos racines, pour avoir mieux la tête dans les étoiles, avec la lune et le soleil.

Dans l'attitude du jeu et de la découverte, j'expérimente simultanément l'attachement à la terre et la connexion au ciel par le sommet de la tête. Mon corps est ancré à la matière et mon esprit est libre.

C'est une invitation au voyage.

Peut-être qu'un des oiseaux qui gazouillait dans ma tête au début veut s'envoler pour aller explorer des paysages, des étoiles, ce qui me convient. Je me laisserai porter par la musique, ou le silence intérieur et le chant des étoiles.

Invitation à un moment de vibration au son d'un bol tibétain, d'un tambour ou d'un autre instrument, d'un chant appris ou d'un chant spontané, de toute musique enregistrée ou en création libre, voire en co-crétation.

Je savoure la vastitude des espaces encore un instant.

Je me rappelle mes racines, mon corps qui m'attend comme une maison confortable et accueillante.

Je respire.

Je prête attention à mes sensations.

Je mémorise ma méditation pour pouvoir en retrouver éventuellement le chemin, de la terre aux étoiles.

Délicatement, je vais laisser mes paupières se soulever et je continuerai à méditer.

Tranquillement, mon corps va bouger, lentement, dans une transition vers mes activités.

J'emmènerai avec moi les trésors de la terre.

7) So Ham

Je trouve une position confortable, et je me donne à fond dans le rien faire.
Moins j'en fais, mieux c'est !

Je suis ici, maintenant.

Le menton est un peu reculé, le dos à peu près droit, la pointe de la langue en avant du palais.

Je respire.

Je m'accueille tel que je suis avec mes pensées, mes émotions, mon corps physique.

Je prends conscience de ma globalité.

Je profiterai des bruits périphériques éventuels, ils seront des renvois à ma méditation. Quand je les entendrai, ils me rappelleront de méditer. Ils feront partie de ma méditation.

Le bruit est parfois intérieur : pensées, émotions, sensations.

Je ressens l'ensemble de mon corps, comme une continuité d'un bout à l'autre, depuis la tête jusqu'aux pieds, jusqu'aux mains, en passant par le bassin, le dos...

Je parcours tout mon corps, à mon rythme et à ma façon.

Je m'observe, je m'écoute, je me ressens.

Je n'ai rien à produire, rien à prouver, rien à chercher.

Je m'accueille, tel que je suis, dans la perfection du moment présent.

Mon corps respire spontanément, l'air entre et sort naturellement, avec peut-être une légère pause, à poumons vides, ou à poumons pleins.

Si j'écoute le son de l'air qui passe, peut-être qu'en inspirant il fait un son qui ressemble à *Sooo*, et qu'en ressortant à l'expiration c'est plutôt un *Haaam*.

So Ham pourrait être traduit : je suis en continuité avec la vie, je suis en connexion avec tout et tous.

Certains le traduisent avec humour : *So I Am*.

Aujourd'hui, il veut simplement dire : « J'accueille ce qui est. C'est ainsi ».

À l'inspiration, le So apporte sa joie, sa puissance, sa pureté.

À l'expiration, le Ham souffle un vent libérateur, avec de la lumière ou une couleur, ou des paillettes d'or, ou autre représentation transformatrice.

Il emporte mes peines, limitations, attachements.

Je suis présent à moi-même.

Un moment pour déposer les armes, sans combat ni course, accueillir simplement la paix et l'harmonie.

Le So Ham apaise doucement mes pensées et y dépose sa sérénité.
Je savoure les petits moments d'éternité dans la respiration suspendue, que ce soit dans la plénitude, ou dans la vacuité des poumons. Je marque un peu plus ces pauses afin de mieux en profiter.

Le So Ham dissout les attachements au passé, la timidité, les entraves relationnelles, l'emprisonnement comportemental.
Il aide à libérer ce qui ne m'est plus utile, pour me retrouver avec l'essentiel.
Je respire.

J'expérimente la simplicité au rythme du So Ham.
Le bien-être requiert la présence à soi, connecté à son être le plus profond.
Pour être bien, je commence par être.
J'entre dans mon autonomie au bonheur, indépendant des circonstances.

Je prends conscience de la légèreté d'être, d'être comme nu à l'intérieur, dans ma liberté, ma créativité.
Je me relie à mes racines, à ma source, en me laissant être absorbé par ma respiration en So Ham.

Mon dos droit me soutient dans ma présence. Je m'accueille tel-le que je suis. Le So Ham apporte sa légèreté, sa clarté, à mes situations de vie actuelles, en général, jusqu'à la gratitude.

J'accueille le lieu dans lequel je me trouve et je lui offre le So Ham comme un vent de pureté et renouveau.

Je partage ce vent de liberté et de tendresse avec ceux-celles que j'aime. Le So Ham va les câliner et jouer avec eux-elles.

Le So Ham me relie à moi-même, à la vie, à ceux-celles qui comme moi participent de la vie, à ceux-celles qui m'aiment, qui m'accompagnent, que je les voie ou non.

La mélodie du So Ham parcourt la terre comme une danse. Elle console tous ses habitant-es comme un message de bonne nouvelle, de détente, de retrouvailles, de conscience.

Dans la conscience de globalité, de continuité.
Je savoure ce moment de connexion à la vie.
Je respire.

Progressivement, je bouge un peu mon corps.
Mes yeux s'ouvrent doucement.
Je vois dehors, je regarde dedans.

Chaque fois que j'aurai envie de calme, je pourrai retrouver ces mots d'apaisement répétés par la respiration.

J'emporte avec moi la mélodie du lâcher-prise, l'écho du So Ham.

8) Flamme de joie

On commence par se détendre et se réjouir de passer un moment de ressourcement et de plaisir. Ce qu'on fait est important, mais on n'a pas besoin de se prendre au sérieux.

Dehors la ville, les voitures, les habitants, le monde, j'accueille d'être ici et maintenant dans cet espace.

Je trouve une position confortable. J'accueille mon corps là où il en est, comme il est. Je m'accueille entièrement.

Je respire.

Je m'accueille avec mes pensées, mes émotions, mes ressentis.

J'accueille toutes mes qualités, qu'elles soient jugées en excès ou en défaut, je peux pour l'instant décider de les considérer comme qualités.

J'accueille les bruits, qu'ils soient lointains, ou à l'intérieur de mon corps, que ce soit des borborygmes, des rires, des bâillements....

Ici, le *leitmotiv* de la méditation est : j'accueille !

Mon plus grand effort est de ne rien faire.

Doucement, je m'assois dans mon corps, je me glisse à l'intérieur, confortablement, comme une main se glisse dans un gant.

Pour m'aider à être plus vigilant, je peux légèrement reculer le menton pour redresser un peu la nuque, poser la pointe de la langue en haut des dents du haut.

Je respire.

Dans mon corps, peut-être mon torse ou mon ventre, ou devant moi, je peux inviter une petite flamme toute douce, toute joyeuse.

Je laisse cette flamme harmoniser, s'il y a des tensions, des émotions, des choses qui peuvent être transmutées. Je les offre à cette flamme de joie. Cette flamme qui peut avoir la taille, la couleur, et l'emplacement qui me conviennent.

S'il y a dans mes pieds, mes jambes, des fatigues, des souvenirs de mon cheminement dont je n'ai plus besoin, je peux les offrir à la flamme.

Je laisse monter depuis mes pieds, mes jambes, mes genoux et mes hanches, les traces de pas qui ne me sont plus utiles peut-être, les émotions qui me reviennent, les expériences de mon parcours. Je les dépose comme un combustible dans le feu et je ne garde que le bénéfice, l'enseignement, le cadeau.

Je parcours bassin, pubis, organes génitaux, périnée, coccyx, sacrum et

fesses. Et là aussi peut-être il y a des souvenirs, des émotions, des blessures, de la honte, des choses dont je n'ai plus besoin. Je les dépose comme une offrande, avec respect, dans cette flamme de joie et de libération.

La flamme se nourrit des souvenirs qui ne sont plus nécessaires, les regrets, les remords, les reproches.

Le ventre, des lombaires à la taille, avec tout l'appareil digestif, offre tout ce qui pourrait être peurs ou colères, injustice, insécurité, contrôle, les manies et schémas de fonctionnement.

La flamme évolue peut-être en taille, en intensité, en couleur selon le combustible qu'elle reçoit.

Le diaphragme se libère par exemple de tensions, de comparaisons, de rivalités, d'identifications, de complexes.

Au niveau des poumons, il y a parfois de la tristesse, de l'autoapitoiement, de l'attachement, de la dépendance.

La flamme draine et danse avec joie.

Elle attire également depuis les mains, les bras, les coudes et les épaules, les échecs, les surcharges, les fardeaux, les violences.

La flamme dégage le cou de ce que j'aurais gardé en travers de la gorge, des paroles dites ou non dites, des injustices, y compris depuis très longtemps, tout ce qui coince.

De ma tête tombent dans la flamme les jugements, les doutes, les soucis, les manies dont je n'ai plus besoin.

J'observe cette flamme qui a allégé tout mon corps d'un bout à l'autre.

Elle éclaire maintenant tout mon intérieur de son sourire et de sa paix.

Je savoure d'être ici et maintenant, avec cette flamme en moi, comme une alliée, une amie, pour mon bien.

Je respire.

Je vais continuer à regarder à l'intérieur, à ressentir, tout en laissant doucement mes paupières se soulever, soit directement, soit en mettant les mains devant les yeux préalablement.

Je continuerai à méditer en bougeant le moins possible.

J'appuie les pieds au sol de plus en plus, pour me lever.

Si besoin, je range ma chaise pour avoir de la place, mais tranquillement, dans un mouvement méditatif.

La flamme brille joyeusement, avec sa douceur, sa tiédeur et son rayonnement

Elle m'invite à danser sa danse.

Je la laisse animer mon corps, soit sur place, soit en me déplaçant dans la pièce.

J'accueille la créativité et la liberté, voire peut-être aussi un chant ou quelques sons, selon l'inspiration du feu de joie, dans la légèreté.

Un moment de danse, voire de chant ou même de rire libre, sans autre raison que la joie d'exister.

Progressivement, les mouvements se ralentissent, les sons s'estompent.

La danse continue même immobile. L'écho du chant résonne au loin et dans mes cellules.

J'apprécie mes sensations.

Si mes yeux se sont refermés, je les ouvre doucement.

Je vois dehors, je regarde dedans, ma méditation se prolonge délicieusement.

Je respire.

Mon corps mémorise cet état pour le retrouver plus facilement, pour pouvoir reparcourir le chemin de la flamme de joie.

9) Flocons d'amour

Je m'installe confortablement, mais pas trop.

Je m'accueille tel-le que je suis. Je prends conscience de mon état d'esprit.

Je regarde certains indices de vigilance : le dos droit, les épaules ouvertes, le menton un peu reculé, la pointe de la langue en avant du palais.

Je regarde la météo de mon mental et de mes émotions, comme un grand ciel bleu et ensoleillé ou bien avec du vent ou des nuages.

J'accueille.

Je respire.

Je me dépose dans ce corps qui me reçoit.

J'observe s'il y a des tensions, des zones plus confortables, moins confortables, des différences de température.

J'ai conscience globalement de tout mon corps et de la position des segments les uns par rapport aux autres : l'angle des différentes articulations, depuis les chevilles jusqu'aux poignets.

Je respire.

L'invitation du jour est un doux moment de flocons d'amours qui descendent tranquillement tout autour de moi, par exemple des flocons blancs, de coton ou de plumes, ou autre, si possible soyeux, douillet, bienfaisant.

Je crée les flocons qui me conviennent et le contexte qui m'est confortable.

Je choisis la couleur qui va m'apporter *la médecine*, l'ambiance qui me conviennent. L'exemple ici est le calme et la paix associés au blanc.

S'il y a des tensions sur mon front, dans mes mâchoires, ma nuque... je peux les observer.

Bienvenue à ce qui est.

Si j'ai envie, je m'autorise à bâiller librement. C'est la détente qui est apportée par cette neige de sérénité.

Comme si j'ouvrais une fenêtre au sommet de ma tête, je laisse entrer doucement dans ma tête, dans mon corps, par exemple des flocons légers, tièdes ou frais, ouatés ou cristallins.

Le silence repose mon cerveau.

Ils viennent danser dans mon corps, s'entasser dans tout mon être, tranquillement, de toute leur tendresse.

Ils enveloppent, recouvrent les émotions dont je n'ai plus besoin, les souvenirs inutiles, les pensées obsolètes.

Ils me remplissent de leur tranquillité, depuis la tête vers le bas.

Je respire l'air nouveau, vivifiant et léger, qui entre par la fenêtre au sommet de la tête.

Chaque flocon est un ami bienfaisant qui suit son chemin en toute sagesse vers sa destination, pour se déposer vers les oreilles, vers le diaphragme... Si mon cœur était lourd, les plumes de douceur viennent lui apporter leur consolation.

La paix, la réconciliation, la confiance se déposent dans mon ventre.

Je m'abandonne au ballet et à la médecine des flocons d'amour.
Je respire cet air frais et régénérant, qui apporte la liberté dans mes poumons et dans tout mon être.

La neige m'offre sa paix et son alchimie, en moi et sur tout mon corps.
Elle dépose son manteau duillet sur mes épaules.

La blancheur duveteuse me recouvre tranquillement, ainsi que toute chose autour de moi.
Elle s'étend également tout autour de moi, à son rythme.

Tout est drapé d'un manteau de cristaux ou de plumes immaculées.
Les traces du passé sont recouvertes de pardon et de gratitude.

J'offre ces précieux flocons d'amour aux êtres qui me sont chers.

J'offre ces flocons blancs, étincelants, bienveillants, également à ceux que j'ai plus de mal à aimer.

Il en tombe sur toute la terre, sur tous les humains, de tous les pays.

Sur tous les animaux, des plus grands aux plus petits, ceux qui courent et ceux qui rampent, ceux qui volent, ceux qui nagent.

Sur tous les végétaux, des petites fleurs aux grands arbres, des algues aux brins d'herbe.
Sur les montagnes et les plaines, sur les rivières et les océans.

Je suis assis, les yeux fermés ou ouverts.
J'ai conscience de mon dos, de mon assise, de mes pieds sur le sol.
Lentement, je me lève, à mon rythme, attentif à mon mouvement.

Dans le silence et la sérénité, la danse des flocons peut animer mon corps.
Je me laisse être animé pour exprimer ce qui est vivant.
La danse peut être tout intérieure ou manifestée à l'extérieur.

Il est même possible de chanter ou de mettre de la musique, selon l'inspiration du moment.

Temps de danse libre, à mon rythme, dans le plaisir et la spontanéité.

Quand c'est le bon moment pour soi, la danse va s'immobiliser.

Les yeux s'ouvrent doucement.

Je contemple la beauté intérieure et extérieure.

Si le paysage intérieur est modifié, je savoure mes sensations.

Si je vois différemment le décor périphérique, je le redécouvre, avec encore quelques flocons qui voltigent tranquillement.

Je respire tranquillement.

J'ai conscience de mon ambiance intérieure.

Je mémorise mon expérience de vacances à la neige, de ressourcement.

J'emporterai avec moi quelques flocons d'amour pour moi et pour offrir.

10) Respiration de la terre

Je suis assis les yeux ouverts pour l'instant, simplement.

J'existe sans chercher à modifier quoi que ce soit.

Je regarde si mes pensées s'écoulent tranquillement, comme un petit ruisseau paisible ou comme un torrent agité.

J'observe mes émotions, comment je me sens.

Je prends conscience de l'environnement.

Est-ce que les bruits, voire l'agitation périphérique, me ramènent à moi-même ou me distraient ?

Je pose l'intention d'accueillir ce qui arrive, passivement, en silence. Bienvenue aux manifestations de la vie.

Je développe mon aptitude à méditer les yeux ouverts.

J'en profite pour sentir si mon corps est agité, si j'ai envie de bouger, ou s'il est relaxé, confortable.

Je respire.

Si la position debout est difficile, rester assis-e ou adapter, alterner.

Lentement, je vais mettre plus de poids sur mes pieds, à mon rythme, en méditant sur le déplacement des différents segments.

Pour l'instant, je n'ai rien à faire, je me contente d'être, peut-être même d'être bien.

J'ai conscience de mon corps dans sa globalité.

Je me laisse être respiré, comme si l'air entraît et sortait passivement.

Je pose mon attention sur la plante des pieds.

Progressivement, les plantes de pieds deviennent poreuses au souffle de la terre.

Pendant que j'inspire, la plante, du côté gauche par exemple, s'ouvre et laisse monter l'air dans tout le côté gauche.

L'air passe du côté gauche au côté droit et lorsque j'expire, c'est la terre qui aspire l'air par la plante du pied droit.

Ensuite, je recommence le même circuit, toujours avec le souffle de la terre dans le pied gauche et son inspiration dans le pied droit.

Si c'est plus facile, je peux laisser seulement une narine ouverte et fermer l'autre avec un doigt, en prenant délicatement le nez entre le pouce et l'index par exemple. C'est une option.

J'appuie un peu plus sur le pied qui respire.

Je joue à être le poumon de la terre.

Le souffle de la terre m'apporte ses bienfaits, par exemple une douce chaleur, ou une fraîcheur, une lumière, une couleur, une fragrance, ce qui me convient de purifiant et d'apaisant, peut-être avec du pardon et de la compassion.

J'offre à la terre, non pas mes déchets, mais un bon compost de ce dont je n'ai plus besoin, dont elle va se nourrir et fabriquer une richesse.

La terre aspire et emmène ainsi les éléments obsolètes, crispations, tensions, colères, chagrins, préoccupations, rancunes, regrets...

À l'inspiration, l'invitation est de prononcer intérieurement : « j'accueille »
Quand la terre aspire, je peux penser : « J'offre ».

Quand je sens que le *nettoyage* est suffisant, j'inspire par les deux plantes de pieds et je souffle par les deux plantes également plusieurs fois.

Cette fois, c'est le pied droit qui reçoit le souffle et le pied gauche qui est aspiré, selon un protocole similaire.

La terre souffle en moi la force, la joie, la gratitude, la confiance...

Tout mon être se remplit des cadeaux de la terre.

La légère oscillation droite-gauche du corps causée par l'appui alterné sur un pied est une aide à bien sentir la plante des pieds et le processus respiratoire.

Lorsque je me suis assez *nourri*, j'enlève éventuellement la main sur le nez, pour laisser le mouvement d'alternance s'estomper progressivement.

Je compare ma droite et ma gauche pour revenir vers une globalité.

La terre souffle et inspire par les deux pieds en même temps.

Si je suis resté-e assis-e, je peux laisser la terre souffler un peu plus dans mes pieds, afin de me gonfler un peu pour m'aider à me lever.

Je vais me déplacer tranquillement, consciemment.

Si je médite avec d'autres, je laisse mes pas me guider vers quelqu'un.

Si je suis seul-e ou si je préfère, je peux m'imaginer en face de quelqu'un d'approprié pour moi, un-e ami-e par exemple, ou quelqu'un qui m'inspire.

Il est aussi possible de s'imaginer en face de soi-même, voire de se mettre face à un miroir, quitte à fermer les yeux ensuite, c'est différent.

La vie est pleine de possibles, et nous invite à expérimenter chacun à sa façon.

Je vais décrire pour les binômes.

Face à face, nous trouvons une distance qui nous convient, sans contact.

Je laisse la terre souffler dans mes deux pieds en même temps, aspirer aussi par les deux pieds.

Je rends ma respiration légèrement sonore.

Je prends conscience de la présence de l'autre.

Je peux voir le torse, le ventre de l'autre se gonfler discrètement à l'inspiration.

Sa respiration est discrètement audible.

La terre va souffler par nos pieds, puis aspirer, réglant progressivement nos deux respirations sur son rythme.

On finit par inspirer et expirer en même temps.

Nous sommes respirés de la même façon, par la même terre.

Je partage le même souffle avec l'autre.

Je ne le-la touche pas, pourtant je suis relié-e à l'autre.

L'invitation maintenant est de désynchroniser ma respiration d'avec celle de l'autre.

Quand il-elle est inspiré-e par la terre, la terre souffle en moi.

Inversement quand elle inspire en moi, elle souffle en l'autre.

C'est le même souffle qui bascule de l'un à l'autre, par la terre.

Je sens comment je suis relié à l'autre par cet échange.

Je suis connecté à celui ou celle qui est en face de moi par le souffle qui va tout au fond de la terre, puiser la vie, la bienveillance, les bienfaits.

La terre respire de la même façon en l'autre, et en moi, elle nous place sur un pied d'égalité, d'équivalence.

Dans ce jeu, la terre fait circuler son sourire, sa joie.

Le même souffle de liberté et de force est offert à l'autre et à moi.

Tout en restant comme je suis, je réalise que ce souffle de tendresse et de paix est aussi offert à ceux qui sont plus loin, à ceux qui me sont chers.

La terre offre son amour à tous ceux qui en ont besoin.

Je reçois le même souffle que ceux je ne connais pas, que je n'estime pas, que je n'aime pas encore.

Je partage la même terre avec tous, y compris les animaux, petits et grands, dans tous les milieux.

Y compris les végétaux, toutes les espèces, arbres, fleurs...

J'expérimente la conscience d'être relié, à tous les êtres sensibles, dans une continuité.

Nous avons un air commun, un air de famille.

L'invitation est de laisser la terre chanter 3 Om à travers soi, pour que l'air de sérénité et de joie résonne dans chaque être, et dans chacune de mes cellules également.

J'écoute l'écho.

Je respire.

Si j'ai envie, je me laisse sourire, ou rire, librement, sans raison.

Je mémorise mon expérience, tout en la continuant. Si cet état me plaît, je pourrais le retrouver plus facilement, parce que je l'ai déjà vécu une fois.

Si mes yeux sont fermés, je les ouvre progressivement.

Je bouge doucement, à mon rythme, porté par le souffle de la terre, gorgé de sa paix et de son amour.

J'emporterai avec moi sa force et sa confiance.

11) Au milieu des étoiles

Je suis là.

Je m'accueille comme un hôte de marque, avec respect et bienveillance.

Si besoin, je redresse mon dos, je desserre mes mâchoires, je détends mon front.

Je respire.

Je dépose mon attention au centre du thorax.

Dans cet espace appelé centre cœur, je visualise au milieu une source lumineuse.

Elle peut avoir une couleur, une brillance, ce qui me convient.

Elle éclaire toute ma cage thoracique pour y apporter ce qui est bon pour moi, par exemple de la chaleur et du réconfort.

Depuis le torse, elle éclaire mon cou, ma nuque et l'intérieur de ma tête, d'une lumière libératoire, qui apporte de la liberté d'expression, de la liberté d'esprit.

Pour clarifier mes sens, elle illumine mes yeux, mes sinus, ma bouche et mes oreilles.

Plus en arrière, elle m'éclaircit les idées.

La lumière du torse diffuse sa force et son énergie également à travers les épaules et les aisselles vers les bras, les poignets, jusqu'aux ongles.

Dans mon torse, la lumière rayonne sa paix vers les omoplates derrière, vers la poitrine, et vers le diaphragme en bas.

Le buste irradie une lumière chaleureuse et relaxante vers l'abdomen, avec l'estomac en haut, l'appareil digestif à l'intérieur, les lombaires et les reins derrière.

La lumière honore et vivifie le bassin, le sacrum, les fesses, les organes génitaux, les hanches.

Elle coule ensuite, stable et reposante, depuis mon buste vers les cuisses, les genoux, les chevilles, jusqu'aux ongles des orteils.

Depuis le centre cœur, cette lumière éclaire tout mon corps, comme si je n'étais qu'une seule cellule, une ampoule.

Je respire.

Je n'ai rien à faire, comme si j'étais respiré de l'extérieur. L'air entre, comme soufflé dans mes poumons, et il ressort comme aspiré par l'extérieur.

À chaque fois, ce soufflet vient nourrir, attiser la lumière, qui brille dans tout mon corps, pour en augmenter progressivement l'intensité, pour vivifier tout mon être, depuis la moelle de mes os jusqu'à ma peau.

À un moment, cette lumière devient assez intense en moi pour que mon corps ne la contienne plus complètement. Je la laisse diffuser à travers les pores de ma peau.

Elle rayonne tout autour de moi, comme un bain de lumière bienfaisant.

À chaque respiration, elle continue progressivement à s'intensifier.

Je suis respiré.

J'observe la lumière sans cesse nourrie et renouvelée.

Je me laisse rayonner comme une étoile, avec ma couleur, mon intensité, telle que je suis.

Je peux aussi accepter de reconnaître les autres comme des étoiles, proches ou plus éloignées.

Il y a assez de place dans le cosmos pour chacun-e.

J'ai ma place dans la constellation humaine, parmi ses milliards d'individus, tous semblables et tous différents.

J'accueille cette multitude tranquillement.

Je peux également reconnaître les autres constellations, animale, végétale, minérale et prendre un temps pour les admirer et m'y connecter.

J'apprécie ma place à moi, étoile parmi les étoiles, dans l'univers.

Peu importe mes caractéristiques, c'est ma lumière, unique. Il n'y a que moi qui suis comme je suis.

Je prends le temps de me reconnaître, de m'accueillir et de m'honorer.

Progressivement je prends même conscience que mon corps est constitué de milliards de cellules. Chacune est comme une étincelle céleste.

Je ressemble un peu à une galaxie.

Je regarde vers le plus grand et je suis petit, au milieu de l'immensité du cosmos.

Je regarde autour de moi, je me retrouve simple étoile parmi les étoiles terrestres.

Je regarde vers le plus petit et je suis grand, constitué de milliards d'unités vivantes.

Je me place entre le tout petit et le très grand.

Je respire.

Si je prête l'oreille à la source de l'étoile qui vibre dans mon centre cœur, peut-être que j'entends son chant, spécifique, en résonance à celui de toutes les étoiles, intérieures et extérieures.

Il est possible soit de chanter ce qui vient, soit simplement d'écouter la musique intérieure, soit de mettre une musique qui nous corresponde. J'écoute le chant, la musique, avec toutes mes cellules, en ayant conscience d'être étoile parmi les étoiles de la terre et de l'Univers.

Moment de chant libre ou de musique.

J'entends l'écho qui retentit encore à travers l'espace et dans mon corps.
Je respire.

L'étoile de mon cœur fait ami-ami avec les étoiles, vers la profondeur comme vers l'immensité.

Doucement, mes yeux s'ouvrent, soit dans mes mains, soit directement.
Je regarde vers l'intérieur, alors que mes yeux voient à l'extérieur, un monde étoilé de merveilles.
Je respire.

Je savoure.
Aujourd'hui, j'emporterai avec moi, précieusement l'étoile de mon cœur.

12) Boucle partagée

Je regarde mon ciel intérieur.

Est-il en mouvement, est-il calme ?

S'il y a des nuages qui décorent le ciel, s'ils se rapprochent ou s'éloignent.

Je suis celui qui voit le ciel, je sais bien que je ne suis ni le ciel ni les nuages.

Je considère mon corps comme une grande cellule unique, un seul ciel.

Je vais explorer tranquillement l'ensemble du ciel, de la tête aux pieds, pour voir s'il existe des nuages de pensées, de sentiments, d'émotions, de ressentis, de tensions ou de bien-être.

Un vent doux et bienfaisant vient éloigner les nuages dont je n'ai plus besoin.

Il parcourt mes jambes des doigts de pieds jusqu'aux hanches.

Je regarde mon tronc du bassin jusqu'au buste.

Le ciel se poursuit dans mes bras, du bout des doigts aux épaules.

Il s'étend également du cou à toute la tête.

Je respire.

Maintenant, je pose mon attention sur mon coccyx, zone assez oubliée, en arrière de l'anus, la petite pointe osseuse à la base de ma colonne vertébrale. C'est l'occasion de redécouvrir cette partie du corps oubliée quand elle ne fait pas mal, comme tant d'autres.

Là, une source de vie jaillit joyeuse et lumineuse.

Juste au-dessus, elle remplit le sacrum, appelé aussi os sacré, cette partie assez large et puissante qui porte la colonne.

Progressivement, comme dans une colonne d'eau formée de mes vertèbres, je laisse monter une rivière ou un geyser, qui a la couleur, l'aspect, l'intensité qui me conviennent.

À mon rythme, je prends le temps nécessaire pour conscientiser les vertèbres lombaires, la cambrure au milieu du dos.

L'eau se répand dans le canal des vertèbres thoraciques, celles qui portent les côtes, entre les omoplates.

Si ça aide, je peux légèrement onduler d'avant en arrière avec le bassin, pour mieux sentir toutes ces vertèbres, qui me donnent ma verticalité et mon autonomie, comme un mât souple.

Le tuyau gagne aussi les cervicales, à l'arrière du cou.

Le flot se propage à l'arrière de ma tête, jusqu'au sommet de ma tête.

Puis le canal s'avance à travers le milieu de mon front à l'intérieur, entre les sourcils, entre les yeux, dans les sinus du nez.

Elle se dirige vers la bouche. Je peux poser sans effort la pointe de la langue en haut des dents du haut, à l'avant du palais.

Le tuyau passe dans le cou, devant cette fois.

Le torrent ruisselle derrière le sternum.

Le flux continue dans le ventre, sous la peau, derrière le nombril : c'est l'occasion de le redécouvrir, il correspond au centre de gravité.

Le fleuve descend vers le pubis, les organes génitaux, le périnée et l'anus avant de retrouver le coccyx.

La boucle est bouclée, le canal devient circulaire.

L'invitation est de continuer à parcourir ce circuit en montant derrière, par le sacrum, les vertèbres, l'intérieur de la tête, et en redescendant devant, derrière le milieu du front, la bouche, la gorge, le torse et l'abdomen, jusqu'au bassin.

Il est possible de balancer doucement le bassin d'avant en arrière.

Les lombaires se creusent et portent le ventre en avant lors de la montée derrière.

Le ventre rentre et le dos s'arrondit lors de la descente devant.

Cette circulation devient progressivement continue, sans début ni fin, en un flux ininterrompu, comme si la montée derrière entraînait la descente devant et réciproquement.

La vitesse et la puissance équilibrent le devant et le derrière, le haut et le bas, vers une harmonie naturelle.

Ce circuit est aussi appelé petite circulation céleste en Tai chi et dans certains arts martiaux.

Je respire dans mon ciel intérieur et savoure le mouvement naturel de la boucle, qui monte dans le dos et descend devant.

J'ai conscience de mes pieds, des mains, du contact de la chaise, des vêtements.

Mes paupières se lèvent doucement, alors que la circulation intérieure continue du bassin, en remontant dans la colonne vertébrale, au sommet dans la tête et redescend dans le cou, le torse et le ventre devant.

Les pieds à plat au sol, je mets de plus en plus de poids sur mes pieds, je sens les segments de mon corps se déplacer jusqu'à me retrouver debout.

Je profite comme d'une turbine de l'énergie générée par la rivière pour me mettre en mouvement, bouger sur place ou me déplacer dans la pièce ou à l'extérieur selon le cadre.

Si je suis seul-e ou si c'est mieux pour moi, je peux inviter en pensée un être cher, mon ange gardien, quelqu'un qui me semble approprié.

Je pourrai ultérieurement proposer l'expérience à quelqu'un avec qui je me sens à l'aise, le moment venu.

Si je suis en groupe, je laisse mes pas me guider vers un-e partenaire de méditation, un-e camarade de jeu.

Je me place en vis-à-vis, à une distance adaptée à chacun, les yeux ouverts si possible.

Je le-la salue avec respect et bienveillance.

Chacun est animé d'un mouvement similaire de circulation.

Les boucles symétriques peuvent se connecter depuis le sternum pour former un 8 allongé, symbole de l'infini.

La rivière qui descend de mon visage et mon cou, passe de mon sternum vers le sternum de l'autre, et y descend.

J'accueille dans mon sternum la rivière de l'autre qui coule vers le bas dans mon tuyau avant de remonter dans la colonne vers la tête.

J'expérimente la connexion à l'autre, l'intimité sans contact physique, la rivière qui coule d'une même eau de lumière.

J'observe le flot circuler naturellement.

Je laisse vivre la vie.

Je savoure éventuellement la découverte de ce partage, le bonheur d'offrir, de recevoir, avec légèreté, sans mots, sans attente.

La relation est subtile, généreuse, intense et libre.

Le cadeau est dans la rencontre avec l'autre, avec moi-même, comme une danse de vie.

Je sens dans mon corps ce qui se passe, j'observe, j'accueille.
En même temps, je suis présent à moi-même, à mes sensations et à l'autre,
ce qu'il m'offre, ce qu'il accueille.

Progressivement, chacun va laisser sa rivière regagner son cours intérieur et
continuer de la gorge jusqu'au bassin.

Je salue mon partenaire de jeu avec gratitude.

On va créer un espace de reliance plus vaste, c'est-à-dire qu'on s'éloigne
tranquillement, peut-être en se suivant des yeux un instant.

J'accueille l'évolution de la relation. Nous restons sur la même terre.
Je savoure la magie des rencontres.
Je m'émerveille des possibilités de connexions, de modes relationnels.
Je respire.

Bientôt, je vais me remettre en route.
Le soleil brille dans mon ciel intérieur.
La rivière de vie continue à couler tranquillement.
Je saurai y puiser quand j'aurai soif de vitalité.

13) Fleurs et couleurs

Je constate dans quel état physique et émotionnel je suis maintenant.
Je m'accueille avec ce qui est présent.

S'il y a des pensées, je les observe.

Si elles sont comme un petit chien fofou, je les laisse gambader jusqu'à ce qu'elles décident de venir se reposer au calme, à un moment ou à un autre.

S'il y a des émotions, sont-elles localisées quelque part dans mon corps ?
De la joie, de l'inquiétude, de la colère, de la sérénité, de la peur... ?

Les émotions sont comme des nuages. Lorsqu'ils sont dissipés, le ciel est inchangé. Je suis comme le ciel. Je regarde passer les émotions.

Plus je vais plonger en moi, plus je vais être avec qui je suis réellement.
Je plonge dans mon corps comme dans un espace accueillant, doux et confortable.
Je respire.

Plus je suis ici, plus je me trouve.

J'habite ce corps, c'est mon intérieur, mon chez-moi.

S'il y a des tensions quelque part, je peux les accueillir telles qu'elles sont, et si ça se fait, je les laisser se détendre, quitte à bâiller, ou à bouger, ou à rire.

Est-ce qu'il y en a sur mon front, autour de mes yeux, dans mes mâchoires ?

Est-ce qu'il y en a dans ma nuque, mes épaules, mon dos ?

La proposition sera d'inviter des couleurs, si elles veulent venir.

S'il y en a d'autres que celles que j'évoquerai, ou s'il n'y en a pas, j'accueille ce qui est et ce qui n'est pas. Je composerai avec ce qu'il y aura.

Je prends contact avec mes pieds qui me relient à la terre, comme s'ils y étaient un peu enfoncés, dans une terre accueillante, chaleureuse, noire, parsemée de diamants.

Ensuite, je sens mes jambes et mes cuisses, comme des racines marrons, qui m'ancrent et me soutiennent.

Je pose mon attention dans mon bassin, le pubis et les organes génitaux devant. Derrière l'anus, le coccyx et le sacrum, les fesses.

Je peux contracter doucement les muscles du périnée pour mieux le sentir.

Dans cette zone, s'ouvre alors une fleur d'un beau rouge profond, avec la forme d'un lotus ou d'une autre fleur. Elle dégage la stabilité, la sécurité et la confiance.

Le ventre s'étend du nombril aux lombaires, avec la taille sur les côtés.

Les entrailles à l'intérieur peuvent même gargouiller.

Mon ventre est bercé par la respiration.

J'y dépose une fleur d'un orange épanouissant et nourrissant.

Au-dessus du ventre, le muscle diaphragme s'étend comme un dôme sur les côtes tout autour, depuis le bas du sternum devant jusqu'aux vertèbres derrière, environ à hauteur des reins.

Lorsqu'il se contracte et s'abaisse, l'air remplit les poumons.

Parfois, il emmagasine des tensions, des contrariétés, des frustrations.

Une fleur d'un beau jaune bouton-d'or, solaire, apporte détente, insouciance, accueil et sérénité.

S'il y a trop de relâchement, assoupissement, je redresse mon dos, recule mon menton. Éventuellement, j'ouvre les yeux un moment.

Dans la cage thoracique, une grande fleur rose dégage un parfum de joie, de majesté et de tendresse.

Sous cette fleur naissent deux grandes feuilles longues qui se déploient vers les épaules et les bras. J'ai la main verte, d'un vert émeraude, puissant et vigoureux.

Dans la gorge, la nuque, le cou, l'air coule dans un espace large, céleste, bleu ciel, myosotis clair, apportant ouverture et légèreté.

La partie basse de la tête, du menton et de la bouche, au nez, des yeux, jusqu'aux oreilles et à l'occiput au-dessus de la nuque, tout un espace indigo, comme des pensées d'un bleu profond, comme une nuit étoilée, qui amène des perceptions claires et lucides de la réalité.

En arrière du front, dans la partie haute de la tête, le cerveau accueille une grande violette, au parfum subtil de compréhension et de conscience.

Au sommet de la tête, posé délicatement sur la tête, un lotus blanc, qui rayonne la béatitude et l'infini.

Cette fleur est caressée par la lumière du soleil et de la lune. Elle écoute la musique céleste et le rire des étoiles.

Je prends encore mieux conscience de ma position sur la terre qui me porte et me nourrit, sous le ciel qui me sourit de toutes ses étoiles.

Les pétales des fleurs s'épanouissent à chaque étage et grandissent en largeur.

Rouge au bassin.

Orange au ventre.

Jaune au diaphragme

Au thorax, les feuilles vertes et le lotus rose.

Bleu ciel à la gorge.

À la tête, bleu foncé en bas, violet au cerveau.

Et blanc sur la tête.

Lentement, consciemment, comme si j'étais soulevé par le lotus blanc, je me lève.

Je suis à la rencontre de la terre et du ciel.

Les bienfaits de la terre montent dans mes pieds.

Les bienfaits du ciel sont recueillis par le lotus blanc sur la tête, comme un entonnoir.

Tous ces cadeaux sont offerts à toutes mes cellules.

Ils contribuent à mon parfum, à ma sève.

Si je suis seul-e ou si ça me fait plaisir, je peux me relier en intention à ceux avec qui j'ai envie d'être pour ce moment.

Si je suis en groupe, je tourne mes pouces vers la gauche, paume gauche en avant, paume droite en arrière, à la rencontre des mains de mes voisin-es.

Enraciné-e, fleur dans un bouquet, j'exhale mon parfum.

Je hume celui des autres fleurs.

Mes mains laissent circuler la sève de fleur en fleur.

La proposition est un chant en sanskrit, qui pourrait être le chant des fleurs.

Il invite à l'éclosion, l'épanouissement des fleurs intérieures, en particulier celle du cœur : Om Mani Padme Hung.

Volontairement, il n'est pas traduit afin de ne pas passer par le mental, de le laisser au repos.

La mélodie va l'apaiser naturellement.

Peu importe la mélodie, l'intention est d'honorer l'épanouissement intérieur, de partager, de se connecter.

Le chant peut être silencieux ou même être un tout autre chant.

Chant du Om Mani Padme Hung.

L'écho continue à résonner au milieu des étoiles, à parcourir la terre, à caresser chaque être vivant, à résonner au plus profond de mon être.
Le cadeau est trop grand pour que je le contienne.
Il déborde, il court, il coule, il s'offre.

Doucement, je laisse se créer un espace entre les mains.
Dans cet espace, vibre le chant des fleurs.
Je suis en relation avec *les autres fleurs*, par leur parfum, par leur chant, par leur couleur.

Mon souffle, comme un vent, porte l'écho de ce chant en tous lieux, et à chacune de mes cellules.
Je savoure les couleurs des fleurs intérieures, leurs parfums, *the power of flowers*.
Je peux laisser vivre en moi la puissance et la délicatesse des fleurs que j'ai laissées naître en moi.

J'ouvre doucement les yeux.
Je prends un temps pour admirer la beauté des fleurs, la beauté partout, en tout et en moi.

Je remercie les autres fleurs de partager leur parfum avec moi.

J'oscille doucement d'un pied sur l'autre, comme une fleur au vent, pour me préparer à me remettre en mouvement à mon rythme, en emportant les fleurs intérieures, avec leur chant, leur parfum et leurs couleurs.

14) Dans mon œuf

Je m'assois dans mon corps et je m'observe.

L'intention est à la fois de mieux me connaître, et de pouvoir comparer l'état avant et après ma séance, pour valoriser le temps que je m'accorde.

Dans ma tête, résonne peut-être le brouhaha de mes pensées, ou un silence profond, un chant d'oiseaux ou une musique.

Les bruits périphériques me ramènent à moi-même.

J'ai le droit de tousser, éternuer, me moucher, bâiller sans mettre la main devant ma bouche...

Mon corps héberge peut-être des émotions ou des sensations, des tensions, du stress, de la colère, de la peur, de la tristesse, ou de la joie, de la tranquillité.

J'inspecte mon corps depuis ma tête, mon visage, la mâchoire et mon cou.

La nuque et les épaules portent souvent les tensions.

Je respire

Je parcours mes bras avec leurs muscles et leurs os, jusqu'aux coudes, jusqu'aux mains, jusqu'aux ongles.

Je ressens mes omoplates, les muscles de mon dos, jusqu'aux lombaires.

À chaque respiration, mon diaphragme gonfle légèrement mon torse et berce mon ventre.

Je suis assis sur le bassin et les fesses.

Je descends mon attention vers les cuisses, les genoux, les mollets, jusqu'aux chevilles, et aux doigts de pieds.

Quand je le parcours, qu'est-ce que mon corps est grand, riche et varié.

Mon cœur bat au milieu de mon torse.

En portant mon attention sur cette zone, je perçois peut-être les pulsations, selon un rythme, une mélodie qui m'accompagne depuis les premières semaines de ma vie.

Autour de moi, un grand ovale me protège, comme un œuf douillet et chaud.

Il peut y avoir du bruit, du mouvement, de la vie autour ou en moi, je reste dans cette zone de confort, de sécurité.

Je suis bercé par le rythme de mon cœur.

Au milieu de mon torse, une lumière brille, comme une étoile centrale située dans une galaxie de cellules.

Que ce soit une étincelle ou un soleil, elle éclaire toutes mes cellules, et les guide pour toutes leurs fonctions, comme elle l'a toujours fait.

Je prends conscience de la multitude des cellules coordonnées entre elles, tout le temps, en mouvement intérieur, en assemblage, en démontage, en transport, en train de produire, d'échanger, de communiquer, dans tout mon corps, des pieds aux mains et à la tête.

Au centre de mon torse, cette lumière coordonne comme un chef d'orchestre la symphonie de la vie jouée par mes cellules.

Mon cœur transmet sa pulsation à toutes mes cellules. Chacune reçoit le flot sanguin, flot de vie, d'oxygène, de nutriments, peut-être d'amour aussi, qui leur parvient au même rythme, de mes os jusqu'à la surface de ma peau.

Je n'ai rien à faire, je suis nourri de l'intérieur, j'accueille cette perfection.

J'admire simplement ce qui est, avec gratitude.

Je savoure mes sensations, ce moment de repos, de ressourcement, dans lequel je m'accorde d'être, avec bienveillance et légèreté.

La méditation peut aussi s'appeler : être présent à ce qui est.

Mes pieds se posent bien à plat.

Je me laisse doucement tirer par le sommet de la tête, un peu vers l'avant et vers le haut, pour me retrouver debout.

Dans mon œuf, éclairé depuis le centre de mon torse, les battements de mon cœur continuent leur mélodie.

Je suis protégé, dorloté, choyé, aimé.

La proposition est tranquillement d'augmenter la taille de cet espace. Mon œuf grandit.

J'accueille dans mon monde quelques personnes, présentes dans la pièce ou que j'invite en intention.

Je laisse entrer progressivement plus de personnes dans cet espace, des êtres chers sans doute.

Cet espace grandit en taille et s'intensifie en lumière, en amour, en tendresse.

S'il y a plusieurs personnes dans la pièce à méditer, les espaces individuels se trouvent, puis se regroupent et forment un œuf plus grand.

L'espace se renouvelle et s'étend au fur et à mesure que j'accueille du monde. Aussi ceux qui souffrent, qui ont faim, qui sont malades.

Ceux qui sont dans la guerre extérieure ou intérieure.

Enfin, tous ceux qui ont besoin d'amour, y compris des personnes que j'ai plus de mal à aimer, mais dont je vois la souffrance, le besoin de compassion et d'amour pour évoluer.

J'aperçois en chacun être une petite étoile dans le torse.

Ces étoiles, semblables et différentes, dans la galaxie humaine, sont en écho, en connexion.

Je suis relié d'une certaine façon à toutes et à chacune.

L'œuf se développe tellement que la terre semble assez petite pour y être contenue, avec tous ses habitants, y compris les animaux et les végétaux, des très grands aux tout petits.

J'accueille dans *mon monde*, mon espace, toute la terre, avec ses richesses, ses beautés, ses montagnes et ses fleurs, ses océans et ses rivières.

Cet œuf avec la terre est situé dans l'univers.

Les étoiles tout autour viennent comme couvrir cet œuf de leur sourire, avec sagesse et affection.

La vibration de leur bienveillance et de ma gratitude peut se manifester par la syllabe Om, qui ne se traduit pas.

L'invitation est de se laisser chanter simplement pour le plaisir de partager, de se sentir relié et d'exprimer sa bienveillance, chacun à sa façon, pour soi et pour les autres.

Chant libre de Om.

J'écoute encore un moment l'écho de ces Om jusqu'aux étoiles et jusqu'à mes cellules.

J'ai conscience de l'étoile de lumière dans mon torse, et dans le torse des autres.

Je remercie les autres étoiles pour leur lumière et leur présence.

Mon œuf retrouve sa taille plus personnelle.
Je respire.

Mes yeux s'ouvrent délicatement.

Quand je me mettrai en mouvement, j'emporterai mon œuf et mon étoile avec moi, comme cadeaux, conscient que chaque autre personne porte une étoile dans son torse.

15) Rivière de vie

Je trouve une position confortable pour m'accueillir ici et maintenant, tel que je suis.

Je recule un peu mon menton pour redresser ma nuque, comme si une corde au sommet de la tête me portait délicatement, pour avoir le dos à peu près droit, les pieds au sol.

Je m'assois dans mon corps, comme si je me glissais dans un gant.

Je prends conscience des bruits extérieurs, comme autant d'éléments qui me ramèneront à moi-même, comme des cadeaux que j'intégrerai à ma méditation.

J'écoute également les bruits intérieurs, ceux de mon mental peut-être, le clapotis de mes pensées.

Je laisse les pensées comme des gouttes d'eau, tomber dans le lac de ma sérénité intérieure.

Si certaines pensées viennent pendant la méditation, je les accueillerai comme un jeu naturel.

Bienvenue aussi aux émotions, irritation, joie, peur, honte... J'accueille ces vagues qui se fondent ensuite dans l'océan du contentement.

Je respire.

Que les yeux soient ouverts ou fermés, je prends tranquillement appui sur mes deux pieds, consciemment, pour me mettre debout. Le câble en haut de ma tête m'aide à trouver ma verticalité.

Je prends conscience des deux côtés de mon corps, comme s'il y avait une frontière entre droite et gauche, une cloison du milieu du bassin au milieu de la tête.

J'appuie un peu sur le pied gauche.

Dans la terre : une source d'eau pure, une lumière, une sève, ou autre, ce qui est bon pour moi.

Je la laisse monter doucement dans mon pied, mon mollet, ma cuisse gauche.

Progressivement, l'élixir de vie se répand dans la partie gauche de mon bassin, ma fesse gauche, jusqu'à la moitié gauche de mon ventre.

Le nectar monte jusqu'aux lombaires, la moitié gauche de la colonne vertébrale, les côtes, l'omoplate gauche, tout le côté gauche jusqu'à l'aisselle et l'épaule.

Je draine cette eau pure, cristalline ou pétillante, depuis la terre dans le bras gauche, tranquillement jusqu'au bout des doigts.

La source monte maintenant jusqu'à la moitié gauche du cou et de la tête, en passant par la mâchoire gauche, l'œil gauche...

Je ressens toute cette partie gauche nourrie par la terre.
Je la compare à la partie droite.

La cloison qui sépare mon corps au milieu de la tête au bassin, devient progressivement poreuse de haut en bas, et laisse passer l'eau, la lumière, depuis le côté gauche vers la droite.

La partie droite de la tête, du visage à l'occiput, accueille cette vague de bien-être.

La partie droite de la gorge, l'épaule, le bras droit jusqu'à la main reçoit doucement cette rivière de diamants, de joie ou de sérénité.

La diffusion continue dans le torse, l'omoplate droite, le ventre, les lombaires.

La terre offre ses trésors depuis le côté gauche au côté droit, dans le bassin, vers la hanche droite.

La douceur afflue dans la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, jusqu'aux orteils.

La plante du pied droit s'ouvre pour laisser couler tranquillement la rivière dans la terre qui absorbe.

Une circulation s'installe harmonieusement, depuis la source de la terre qui monte dans le côté gauche, coule à droite et retourne à la terre.

Cette rivière emporte paisiblement, ce dont je n'aurais plus besoin, tensions, croyances, illusions, regrets, rancunes, attachements. Non pas comme des déchets, mais comme un compost aussitôt transmuté en limon fertile.

Elle dépose en moi délicatement son or, ses diamants, son baume apaisant et nourricier, sa force, sa lumière...

Je choisis le flot qui me convient, un ruisseau, un torrent ou un fleuve. Je savoure cette sensation.

Je reçois et j'offre, dans le cycle d'échange et de transformation de la nature.

Sous mes pieds, un peu plus profond, j'accède à une mer souterraine d'où provient la source de ma rivière et à laquelle retournent tous les fleuves.

C'est une mer de vie, d'amour et de sagesse.
Elle est commune à tous les êtres vivant sur terre.
La mer engendre chaque rivière, toutes semblables, et chacune est unique.
Chacune y puise à sa façon.
La mer me connecte à moi-même, et à tous les autres.
Son flux circule en moi.

Si je suis seul-e ou que j'en ai envie, j'invite en intention des êtres chers, des amis, pour leur tendre la main.

Je tourne mes mains, pouces vers la gauche, paume gauche en avant, droite en arrière. Elles vont rencontrer la main qui est à côté.

Mes paumes deviennent poreuses, et s'ouvrent doucement pour laisser couler l'eau de ma rivière par la main droite et laisser entrer l'eau par la main gauche.
Le flot coule par les bras, les épaules et le torse, fluidement, librement, joyeusement.

Une rivière de vie se forme ainsi en cercle, remplie de richesse et de beauté.
La rivière qui coule à travers mes jambes enrichit la rivière des bras.

Le fleuve de lumière caracole en une ronde joyeuse et festive qui relie les cœurs.

Si j'ai envie d'ajouter dans ce fleuve de reliance des petites bulles d'amour, de gratitude, des sourires, de compassion, selon ma générosité et mon inspiration.

J'expérimente une autre manière d'être en relation, sans passer par la parole ni par le mental, juste dans le ressenti et l'accueil.
Je peux être dans l'harmonie du donner et du recevoir, en toute tranquillité, dans l'abondance et la joie du partage.

L'invitation pour ceux qui le souhaitent sera, depuis le centre cœur, de laisser chanter cette rivière de vie, trois fois Om, la syllabe qui ne se traduit pas et relie à la vie.

Om, Om, Om.

J'écoute l'écho des Om, en moi et tout autour.
Je respire.

Tranquillement, je vais laisser un espace de communication se créer entre les

mains, c'est-à-dire que les mains se détendent et se lâchent.
Je reste relié aux autres par la même mer d'amour de la terre.

Je remercie ceux-celles qui partagent la même source de vie.
Je respire.

Pour ouvrir les yeux, je peux mettre les mains devant les yeux, ou laisser délicatement le rideau des paupières se soulever.

Bientôt, j'emporterai avec moi le plein de vie, de diamants, de sérénité ou autre. Je garderai l'accès à cet espace de ressourcement, quand la rivière de vie me relie à la mer des profondeurs.

16) Parfum So Ham

Éventuellement, si vous êtes à l'intérieur, vous pouvez parfumer la pièce.

Je m'assois si possible avec le dos droit, comme porté par un câble au sommet de la tête.

Je m'accueille tel-le que je suis, chaleureusement, comme si je retrouvais un-e ami-e de longue date.

Je constate dans quel état émotionnel je suis, sans chercher à le changer.

Devant moi, je peux visualiser quelque chose qui sent bon, par exemple une fleur, un flacon de parfum, un encens, ou sinon une couleur, ou des paillettes de lumière, ce qui me convient que je vais respirer.

Je vais me laisser être respiré, comme si l'air parfumé était soufflé en moi dans une inspiration passive, et comme s'il était aspiré hors de moi à l'expiration.

À chaque inspiration, je me laisse emplir par un parfum de pureté, de liberté, de légèreté.

À chaque expiration, je laisse partir ce qui est périmé pour l'offrir en compost, comme un engrais au pied de la fleur, à la terre.

Depuis le nez, les sinus, je laisse ce parfum ou autre déposer ses senteurs, ses bienfaits jusqu'à ma mâchoire, mes pommettes, mes yeux, mon front.

Il apporte sa sérénité, sa fraîcheur, à mon cerveau, à toute ma tête, il imprègne jusqu'au bout de mes cheveux.

L'expiration emporte les regrets, les soucis, les ressassements.

Il se répand comme un baume au niveau de ma nuque et de mes épaules.

L'expiration s'accompagne d'une détente, d'un relâchement.

Le parfum caresse mes bras jusqu'au bout des doigts, il y dépose peut-être sa vigueur, sa ferveur.

Il se développe pour apporter de la légèreté à mon cou et à mes poumons.

L'expiration laisse un espace joyeux.

Il apporte sa puissance au dos, depuis les omoplates jusqu'aux lombaires et au sacrum.

Il gagne le diaphragme et le ventre par sa douceur.

Il diffuse sa confiance dans tout le bassin, les fesses et les hanches.

Le parfum coule ferme et déterminé vers les genoux, jusqu'aux pieds.

Si besoin, je redresse mon dos, mon cou.

J'accueille un éventuel éternuement, tressautement, ou autre. Si c'est un bâillement, je n'ai même pas besoin de mettre la main devant la bouche.

Comme si j'étais entièrement creux, l'air parfumé ou coloré vient déposer dans tout mon corps sa légèreté, ses bienfaits, ses bons soins.

J'inspire de la tête aux pieds, jusqu'au bout des mains, dans le torse et le ventre.

Ces fragrances positives me remplissent et s'exhalent par ma peau, par tous mes pores, depuis la plante des pieds, jusqu'aux paumes des mains, par le cuir chevelu, par le dos, par le ventre.

Je deviens comme un diffuseur de sérénité et de lumière.

Je répends le parfum, la beauté et la bienveillance.

L'invitation est de prononcer ou de penser lors de l'inspiration le son *So* et à l'expiration le son *Ham*.

So ham : c'est ainsi, voire *So I am*, dans l'attitude d'accueillir la vie telle qu'elle est, de m'accueillir tel-le que je suis.

Le bruit du souffle produit presque naturellement ces sons, comme les vagues d'un océan.

À la fin de l'inspiration, je prends conscience de mon corps rempli un instant, avant de se vider par tous les pores de ma peau, au son du *Ham*.

Je savoure aussi un petit moment la vacuité et légèreté avant d'inspirer à nouveau avec le *So*.

Je savoure ces pauses à poumons pleins et à poumons vides.

Je vais offrir mon parfum maintenant tout autour de moi pour embaumer, colorer, éclairer l'air, pour ceux qui sont à proximité d'abord, puis à distance.

Depuis la fleur, sur le *So*, j'inspire l'amour. Sur le *Ham*, j'expire un parfum d'amour, de tolérance et de paix. Il flotte sur la terre, porté par les nuages et un zéphyr joyeux.

Nous respirons tous le même air.

Je me rappelle la terre sous mes pieds et le ciel au-dessus de moi.

J'observe ce qui a changé en moi.

Je célèbre le moment, le parfum de fleur ou autre que je viens de m'offrir, et de partager.

Mon corps mémorise mes sensations.
Je respire.

Je laisse mes paupières doucement se soulever.

J'ai peut-être un peu changé l'ambiance sur terre, simplement en respirant avec conscience et bienveillance.

Je resterai encore imprègné-e de ce parfum d'amour, pour moi et pour les autres, dans l'accueil de qui je suis et du So Ham.

17) Jeu de miel

Assis-e le dos à peu près droit, le menton un peu reculé, la pointe de la langue à l'avant du palais, je me vais calmement dans la non-action, à la recherche des délices en soi, à savourer !

Je me tourne vers ma vastitude intérieure.

Je respire.

Je ressens la température des différents endroits de mon corps.

Peut-être y a-t-il des picotements dans mes pensées, dans mes émotions, dans mon corps.

Je vais poser mon attention dans mon torse.

En cherchant bien, j'y trouve la fleur de mon cœur, ou ce qui me convient.

Si c'est une fleur, j'accueille sa couleur, la forme de ses pétales, ses pistils et ses étamines, son parfum.

L'amour dans mon cœur butine et sécrète un miel d'amour, ou ce qui me convient : une fontaine, une lumière, un parfum... ma représentation de la douceur aujourd'hui.

Ce miel doré et parfumé se répand abondamment dans tout mon torse. Il me met du baume au cœur et me réjouit.

Ensuite, il coule tiède et relaxant dans mon ventre, mes lombaires, mon bassin.

Il se déverse ensuite, onctueux et vitaminé, dans les cuisses, genoux, mollets, chevilles, jusqu'au bout des pieds.

Le miel, ambré et brillant, continue à déborder joyeux et câlin de mon cœur vers les omoplates, les clavicules, les épaules, vers les bras, les coudes, poignets, jusqu'au bout des doigts.

Savoureux et léger, il monte dans ma gorge pour adoucir ma voix.

Clair et apaisant, il gagne toute ma tête de son insouciance et de sa paix.

Intérieurement, des pieds à la tête, et jusqu'au bout des mains, je crée un monde de douceur, pour réparer, guérir, dépasser certaines circonstances qui me reviendraient, des situations récentes ou anciennes, des préoccupations, des émotions, des tensions dans le corps.

Je me délecte de ce miel d'amour pour moi-même.

J'ouvre comme un couvercle de pot de miel, un hublot ou un bouchon, au sommet de ma tête.

Comme une fontaine, mon centre cœur continue de déverser son miel qui déborde maintenant vers le haut et coule ensuite tranquillement, précieux et bienfaisant sur mes cheveux, ma tête, mon visage.

Je peux soit le laisser suivre sa route, soit laisser des mains pleines de gentillesse l'appliquer comme un onguent, en massage léger.

Ce miel translucide et hydratant pour ma peau continue sa descente vers le cou, les épaules et les bras, à mon rythme.

Depuis la nuque jusqu'aux omoplates, aux lombaires, tout le dos jusqu'aux fesses, le miel s'étale, tiède et parfumé.

Il ruisselle abondamment sur mon torse, mon ventre, mon bassin jusqu'au périnée.

Des hanches jusqu'aux mollets et aux pieds, il recouvre et repose mes jambes.

Je savoure ce bain de miel, tiède, plein d'amour, de réparation, de réconciliation et de tendresse.

Si j'ai envie de partager, je me connecte en intention avec quelqu'un. Je pense par exemple à un être cher.

Je laisse couler un peu de miel depuis la fleur de mon cœur, en passant par mes épaules et mes bras, jusqu'à mes mains.

Je lui offre de mon miel, dans ma générosité et ma simplicité.

Par exemple, je le lui dépose sur le sternum, ou directement dans le torse.

Je peux le lui offrir à la cuillère pour manger, ou le verser sur sa tête.

Je peux aussi en plus ou à la place, le masser avec du miel, en déposer sur ses pieds.

Éventuellement, je l'invite à entrer dans mon bain de miel.

Je joue selon mon inspiration du moment, dans un esprit d'enfance, d'innocence et de découverte.

Je m'amuse dans la légèreté, la sensualité et la bienveillance.

S'il n'y a pas de partenaires de méditation, je garde les yeux fermés, je laisse couler également du miel depuis la fleur de mon cœur dans mes mains.

Soit, je m'offre un soin à moi-même, une caresse de nectar, un massage, une onction.

Soit, j'invite en intention une personne à qui j'ai envie d'offrir ce baume d'ambre et de lumière. Si j'ai envie, il y en a assez pour moi et pour l'autre.

S'il y a d'autres personnes dans la pièce, j'ouvre doucement les yeux.
Je me lève lentement, je parcours un peu la pièce.

J'envisage d'aller vers quelqu'un-e lui offrir un peu de miel avec mes mains, en contact direct ou à distance, avec un accord du regard sur la modalité, pour convenir qui offre et qui reçoit, alternativement ou simultanément.

Je joue dans la créativité et le respect.

Je peux changer de joueur de miel, voire me retrouver à expérimenter à plusieurs, dans un nouveau mode de rencontre.

L'esprit du jeu est bienvenu, dans la puissance et beauté du miel.
J'expérimente les possibles, la richesse de mon cœur, bonheur de recevoir, bonheur d'offrir, être avec soi, être avec l'autre.

Ici, je peux constater que la générosité engendre l'abondance. Plus j'en donne, plus il y en a.

Je découvre peut-être une autre manière d'être en contact, d'échanger, de partager, dans le respect, à mon rythme, simplement, avec ma danse et ma créativité.

C'est aussi un oui à la vie, un *Yes Honey!*
Un oui à la douceur, que j'ose offrir, m'offrir, recevoir.
L'apithérapie, les soins avec le miel, est aussi appelée *happy-thérapie*, soins par la joie.

Si c'est bon pour moi, je profite avec délice et gratitude.
Il y a si peu à faire et tellement à être.
Un moment de lune de miel avec moi-même, de retrouvailles intérieures.

La proposition est de laisser simplement vibrer dans le corps, dans les cellules, l'onde sonore du bol tibétain, ou de la musique de son choix, ou un silence, pour intégrer tranquillement l'expérience qui vient d'être vécue.

Bol tibétain, pendant quelques minutes.

Je respire.
Je ressens peut-être l'écho lointain de la musique comme une caresse intérieure.

Je remercie ceux-celles avec qui j'ai partagé ce miel de lumière, d'être venus dans mon jeu, d'être présent-es dans ma vie.

Je me prépare à emporter mon pot de miel avec moi, pour le retrouver quand j'en aurai envie, quand j'en aurai besoin. Il sera encore là quand j'ouvrirai les yeux, que je me mettrai doucement en mouvement.

18) Om sweet Om

Je suis celui qui écoute les bruits périphériques, et le brouhaha des pensées.
Je m'observe depuis l'intérieur, ici, assis.
Mon seul effort est d'être tel que je suis. Je n'ai rien à faire pour mériter d'exister.

J'accueille mes pensées, mes émotions, et toutes mes sensations corporelles.
Je respire.

Mon corps me fournit beaucoup d'informations à chaque instant.
Je perçois le contact de ma peau avec tous mes vêtements, par exemple les chaussettes, les sous-vêtements, les manches.
Je prends contact avec mon corps pour l'honorer et le remercier.
S'il y a des douleurs, j'écoute leur message. C'est aussi un langage du corps.

Continuellement, les nerfs de ma peau m'informent de la température, du toucher, de la pression.
En général, je n'y prête pas attention, car je n'en ai pas besoin, mais ces informations sont là.
Je peux sentir l'air sur des zones qui ne sont pas couvertes : sur les mains, le visage, la nuque, le front, les tempes, les cheveux.

Je dépose mon attention maintenant sur les sensations de l'intérieur du corps.
Même sans bouger, je peux savoir où sont mes jambes, mes pieds.

Où sont mes bras, mes mains, mes épaules.

La position de ma tête, de mon cou.
Ma mâchoire, ma langue.
Au passage, je mets en contact la pointe de ma langue avec l'avant du palais.

Je prends un temps aussi pour écouter mes organes, mes viscères, depuis mon bassin avec les organes génitaux, jusqu'au ventre, tout l'appareil digestif, les intestins.
Je contracte légèrement le périnée et le ventre, pour mieux sentir mes entrailles.
Toute cette usine fonctionne jour et nuit pour me nourrir et me garder en vie.

Dans cette promenade pour faire le tour du propriétaire, il y a des zones mieux connues que d'autres.
Je visite à ma guise selon ma curiosité certains organes comme les reins, le foie, l'estomac, la rate, etc.

Le diaphragme recouvre mon ventre comme un dôme.

Quand il s'abaisse, mon torse se gonfle et mes côtes s'élargissent légèrement, depuis le sternum jusqu'à la colonne vertébrale, mon ventre se dilate un peu.

Quand le diaphragme remonte, mes côtes descendent un peu et mon ventre recule légèrement.

Je respire dans tout mon tronc, de bas en haut à l'inspiration comme à l'expiration, depuis le bassin jusqu'aux épaules, avec les côtés, avec le dos, depuis les muscles lombaires jusqu'aux omoplates.

L'invitation est de poser des Om pour compter en silence, comme un métronOme.

Les Om évitent les chiffres. Ils occupent le mental et l'apaiser.

Chaque Om peut correspondre à une bouffée d'air pur, de gaîté, d'amour...

Par exemple, j'inspire en répétant intérieurement 4 Om, et j'expire sur 4 Om.

J'adapte l'espacement entre les Om, au fur et à mesure si besoin, pour trouver un rythme confortable, sans trop remplir ni vider les poumons, sans forcer.

L'idée est d'expérimenter une inspiration et une expiration de même durée, dans le plaisir, le jeu et l'aisance.

J'inspire ces 4 Om depuis mon petit bassin jusqu'aux clavicules.

Je laisse l'air entrer abondamment, comme un nectar, comme si je recevais 4 Om, 4 mesures de bien-être.

Je souffle 4 Om depuis les hanches jusqu'aux aisselles, comme si j'offrais 4 Om de bienveillance et de gratitude.

Quand j'ai trouvé mon rythme, je pose 1 Om à poumons pleins, et pareil à poumons vides.

Poumons pleins, je retiens mon souffle, comme suspendu dans un espace de plénitude.

Poumons vides, j'apprécie la vacuité, comme une liberté, un lieu de repos, de paix, dans lesquels j'ai tout lâché.

Après le temps à poumons vides, c'est comme si l'air était soufflé de l'extérieur en moi, il entre sans effort, avec les 4 Om.

Après le temps à poumons pleins, de même, l'air sort tout seul comme aspiré par l'extérieur.

Si c'est confortable, je peux même rester le temps de 2 Om, suspendu à poumons pleins et à poumons vides.

Je fais un cadeau en accueillant ce qui m'est offert en me laissant être rempli.

Je fais un autre cadeau en offrant ce qu'il y a en moi.

J'expérimente le cycle de la vie, donner, recevoir, l'harmonie et la continuité.

Je le vis avec mon souffle, avec tout mon être.
Toujours 4 Om, 2 Om, 4 Om, 2 Om.

La suite est plus facile debout, mais peut se pratiquer assis-e.
Je garde mon rythme, par exemple 4 temps de respiration, 2 temps de pause, tout en me levant doucement à partir d'une inspiration.

Progressivement, toujours au même rythme ou en l'adaptant si besoin, la respiration joue à l'ascenseur, elle monte à l'inspiration jusqu'à la tête. À l'expiration, elle descend jusqu'aux pieds, incluant tout le corps.

Je me laisse porter par ces Om, amis de la sérénité et de l'harmonie.
Un équilibre se crée en moi, entre le haut et le bas, entre recevoir et donner, l'intérieur et l'extérieur, l'action et le relâchement.
Je trouve mon harmonie.
Si la respiration est légèrement sonore, naturellement le bruit de l'air qui passe ressemble au Om.
Je me laisse porter par cette mélodie.

La plante de mes pieds s'ouvre pour laisser couler l'air.
J'expire dans la terre et j'inspire depuis la terre.
Ensuite, j'ouvre une fenêtre en haut de ma tête pour souffler dans le ciel et y inspirer.
À travers moi, la terre se répand dans le ciel et le ciel se déverse dans la terre.

À chaque inspiration, mon corps se remplit alternativement des cadeaux de la terre, avec ses bijoux, ses ors et ses diamants, puis des richesses du ciel, de la lune et des étoiles.
À chaque expiration, mon corps se vide complètement, et offre les trésors de l'un à l'autre.
À travers la vacuité, je goûte la connexion à la terre ou au ciel.

Maintenant, au lieu d'offrir les présents du ciel à la terre, et réciproquement, j'inspire alternativement dans le ciel et j'expire autour de moi.
J'inspire depuis la terre et je déverse à l'horizontale les cadeaux, reçus du ciel ou de la terre.

Ainsi, je partage avec ceux qui me sont proches, ceux que j'aime, la douceur et la force de la terre, la sagesse et la joie des étoiles.

Ces bienfaits se répandent au loin, pour tous.
Nous partageons le même air.
Chaque humain respire comme moi le même souffle de vie qui chante des Om à chaque inspiration et à chaque expiration.

Les animaux aussi respirent, les mammifères, les oiseaux, les tout petits, tous ceux qui sont dans l'eau... chacun à son rythme.

Inspire un Om, expire un Om, dans un mouvement rythmé par la vie, comme si chaque être était une cellule de la vie.

Les plantes aussi respirent, les arbres, les fleurs, les algues, les toutes petites plantes.

Autant de chants de Om.

Enfin, c'est comme si toute la terre elle-même inspirait sur un grand Om, et expirait sur un grand Om.

Je respire avec la terre, avec tous les êtres, de tous les règnes, dans tous les aspects de la vie.

L'invitation est de vocaliser le Om de l'expiration, de l'offrir à l'intérieur à son corps et à l'extérieur à tous.

Je vais juste me laisser chanter, pour le plaisir, dans la liberté.

S'il y a plusieurs personnes, chacun-e chante à sa façon, sa hauteur, son rythme et ses variations.

Le résultat sera sans doute un chant de vie.

Chant de Om libre.

Le Om continue son écho silencieux au loin, jusqu'aux étoiles et jusqu'au fond de mon cœur.

J'ai conscience de l'état dans lequel je suis maintenant.

Je savoure.

Mes paupières se soulèvent doucement, pour pratiquer quelques instants la méditation les yeux ouverts.

Je saurai retrouver cette respiration pour calmer mon esprit, pour me recentrer, pour me ressourcer.

J'emporte les cadeaux du ciel et de la terre et l'écho des Om en moi.

19) Bulle de lumière

Je m'accueille tel que je suis dans l'état d'âme où je me trouve.

Je médite un moment sur l'éventuelle symphonie contemporaine des bruits environnants.

Je suis présent maintenant à ce qui est, je suis vivant.
Pour l'instant, je n'ai rien à faire, rien à produire, rien à prouver.
Je me contente d'être tel que je suis.
Je respire.

Je pose la pointe de ma langue en haut des dents du haut, en signe de vigilance, le dos droit.
J'observe la palette de mes émotions, avec ses contrastes et ses nuances.
Est-ce qu'une couleur domine ou est-ce un arc-en-ciel ?

Je pose mon attention au milieu de mon torse, pour y découvrir peut-être une lumière, une flamme, ce qui me convient d'équivalent.

Tout autour de moi comme une bulle en forme d'œuf ou de sphère, ou le globe d'une grande ampoule ovale, ou un cocon transparent, ou ce qui me convient d'assez vaste pour me contenir confortablement.
La lumière irradie de mon torse et brille dans ce globe transparent.

Cette enveloppe amortit le brouhaha du monde extérieur.
Je baigne dans mon cocon douillet et tempéré.

La lumière de mon torse vient installer son ambiance chaude et relaxante dans mes épaules, ma tête et mon cou.

J'ajuste au fur et à mesure la couleur et l'intensité de cette lumière, je compose.
Je l'emmène ensuite dans les bras, jusqu'au bout des doigts, par les avant-bras apporter de la gratitude et de la tendresse.

Depuis le milieu du torse, je vais laisser cette lumière diffuser vers mon ventre, les flancs, les lombaires et le bassin, les fesses. L'ambiance est peut-être celle du confort, de la confiance, de la détente.

La lumière coule vers les hanches, les jambes, jusqu'aux pieds, à mon rythme, apportant vigueur et stabilité.

Je dépose à nouveau l'attention au milieu de mon torse, sur la flamme ou le filament de l'ampoule.

La lumière brille dans tout mon corps, jusqu'au bout des mains, jusqu'au bout des pieds, jusqu'au sommet de la tête, y compris dans tout le dos.
Je respire.

Maintenant que tout mon corps est éclairé de l'intérieur, je peux le visiter comme un roi, une reine, visiterait son royaume.
La lumière apporte vitalité et tendresse à chacune de mes cellules, comme à autant de serviteurs dévoués.
Avec gratitude, je me souviens de leur travail constant.
Je nourris chaque ouvrier, ouvrière, d'une cuillère de lumière, d'un moment de reconnaissance, de repos, de ressourcement.

Toute la sphère autour de moi est aussi baignée de l'ambiance que j'y ai mise par mon rayonnement et qui vient caresser ma peau.
Ma peau prend un bain de lumière par l'intérieur et par l'extérieur.

Je suis protégé par cette bulle en forme d'œuf. Elle permet une relation juste et filtrante avec l'extérieur. Elle laisse circuler ce qui est adéquat, dans l'offrir comme dans le recevoir.
J'accueille mes ressentis.
Je respire.

Selon son désir, il est facile de rester assis-e, ou de se lever tranquillement, consciemment.

L'ampoule éclaire au-delà de son globe.
Je laisse doucement la lumière rayonner dans tout le lieu où je suis.
Elle l'éclaire pour mettre en lumière tout ce qu'il y a et éventuellement ceux qui sont autour de moi.

Que vous soyez seul-e ou en groupe, vous pouvez inviter en intention qui vous voulez, ceux avec qui vous avez envie de partager.
J'offre à chaque invité-e une ampoule lui correspondant.

Tout en gardant chacun-e sa propre bulle, nous co-créons une grande sphère commune qui nous rassemble.

Je respire dans mon habit de lumière.
Dans mon torse, le filament incandescent de mon ampoule chauffe doucement mon sternum et tout mon corps.
Depuis cet espace sécurisé, brillant, sain, j'expérimente la relation et le partage avec d'autres.
Tout en restant centré-e en moi, je peux être en connexion, en échange en toute tranquillité dans la bienveillance et la liberté.

Cette grande ampoule apporte sa lumière rassurante et bienfaisante tout autour de nous.

Ensemble, nous pouvons créer une autre sphère, cette fois beaucoup plus grande, pour inclure progressivement toute la terre.

Au fur et à mesure que la bulle grandit, elle englobe les êtres humains, les animaux, les plantes, les cours d'eau — eux-mêmes habités de plantes et d'animaux —, les lacs et les océans.

Ce cocon enveloppe la terre et ceux qui l'habitent de douceur et de paix.

Depuis mon centre thoracique, je contribue à ce soin d'allégresse et d'harmonie.

J'exprime ainsi ma gratitude à la terre qui me porte et me nourrit depuis ma naissance.

Autour de la stratosphère de la terre, une autre bulle s'étend progressivement, jusqu'à englober l'univers entier, peuplé d'étoiles.

Dans l'admiration, je m'autorise à parcourir ce territoire vaste, éthéré, animé d'ondes et riche de beautés.

J'expérimente la proximité, l'accessibilité de l'espace au loin.

Je me promène au-delà du système solaire si je le désire, dans le liquide interstitiel où baignent les étoiles, une lymphe entre des cellules cosmiques, qui relie tous les êtres dans un océan d'amour.

Centré dans mon torse, dans mon ampoule, je vis ma liberté simultanément dans la connexion aux autres et dans la reliance avec le cosmos.

Si le cœur m'en dit, je le laisse chanter 3 Om dans la résonance de l'espace.

J'écoute l'écho des Om.

Je respire, posé sur terre.

Je remercie ceux-celles dont les ampoules ont brillé avec la mienne.

J'intègre mon expérience, je savoure éventuellement le fruit de ma méditation.

Je mémorise le chemin parcouru afin de rallumer l'ampoule de cette méditation une autre fois si j'ai envie.

Progressivement, mes yeux vont se rouvrir et j'accueille la phase intermédiaire durant laquelle je suis déjà ici et encore ailleurs.

J'accueille cette possibilité d'être déjà dans le moment actif où je bouge un peu mon corps, et pourtant je continue à méditer, vers une transition douce.

20) Ruban de lumière

Je garde les yeux ouverts, je m'accueille, j'accueille le décor, j'accueille les autres s'il y a du monde.

Je respire.

Il est possible de rester assis-e ou de poser ses pieds au sol.

Tranquillement, je me mets debout.

Les yeux peuvent rester ouverts ou fermés à convenance.

À tout moment, il sera possible de se rasseoir si envie ou besoin.

Quelle que soit ma position, je m'accueille tel que je suis, dans ma verticalité, la droiture de mon dos, à l'écoute de ce qui est présent pour moi.

J'accueille les bruits extérieurs, les odeurs, tout ce qui est autour de moi comme des cadeaux, voire ceux qui sont autour de moi.

Je m'insère dans mon corps, peut-être avec ses bruits, avec le murmure des pensées et des émotions.

J'accueille les réactions du corps, ses sensations, ses bâillements, etc.

Tout l'art de la méditation est ici dans l'accueil, l'observation et la conscience.

Je développe cet art dans chaque situation, qu'elle soit vue comme favorable ou non.

Je pose mon attention au sommet de ma tête, un peu comme si j'étais tenu par une corde, qui me porte et me donne de la légèreté.

Mon menton recule légèrement pour décambrer la nuque.

Je pose la pointe de la langue à l'avant du palais, en haut des dents du haut, comme un élément de vigilance et de présence.

Je respire.

Je prends conscience de mon corps dans sa globalité.

Je peux le voir comme un capteur d'informations, une source de sensations.

Je suis celui qui observe le corps.

Maintenant, je vais prendre conscience de l'arrière de mon corps, en commençant par les talons et les chevilles, comme si un tissu montait lentement depuis le sol en m'effleurant, ou comme un souffle tiède, ou une caresse, en choisissant au fur et à mesure parmi les propositions ce qui me convient à ce moment.

Une étole de cachemire monte comme un câlin aux mollets et au creux des genoux.

Un large ruban de satin frôle l'arrière des cuisses et les fesses.

Des mains de coton me massent des lombaires aux épaules. Elles réchauffent et détendent mon dos.

Des plumes chatouillent le dos de mes mains et l'arrière de mes bras.

Une brise parfumée souffle sur ma nuque et dans mes cheveux.

Peut-être, des pétales de fleurs ou des bisous d'anges se posent sur mon visage et mon cou.

Ils viennent taquiner le devant de mes bras et la paume de mes mains.

Un pashmina soyeux parcourt ma poitrine et mon ventre.

Des papillons joyeux effleurent mon giron, du pubis aux cuisses.

Des mains de lumière massent mes jambes et mes pieds.

Plusieurs fois, je parcours à nouveau le dos de mon corps en remontant, et je visite le devant de haut en bas.

Tranquillement, à mon rythme, avec ma fantaisie.

Maintenant, je peux comparer mes sensations devant et derrière.

Mon ressenti est-il identique ? Quelle est l'harmonie avant-arrière ?

Symboliquement, je suis entre mon passé derrière et mon avenir devant.

Je réalise ma verticalité.

Je respire.

Soit les yeux restent fermés pour rester sur place, soit ils s'ouvrent tranquillement, surtout si vous êtes accompagné-e et que vous désirez jouer avec un-e autre méditant-e.

Doucement, je vais osciller d'un pied sur l'autre, jusqu'à me mettre très lentement en marche.

Je retrouve l'alternance, le pied arrière passe devant et recommence.

La lenteur facilite l'observation des appuis, les jeux articulaires, musculaires.

J'expérimente les sensations, la présence à mon corps, à sa mécanique, au frottement des tissus, aux bruits.

Je redécouvre le plaisir de marcher, comme un nouveau-né.

Si je suis avec d'autres, et que j'en ai envie, je peux interagir avec un-e partenaire de méditation, simplement par le regard, un sourire, ce qui me met en joie.

Si je suis seul, je peux faire pareil en invitant par l'intention ceux, celles, qui sont cher-es à mon cœur.

Je suis centré en moi, et éventuellement en relation avec les autres, présents physiquement ou non.

Je respire.

Mon mouvement est sans but, libre de résultats, de performance.

À l'instant présent, seul importe le chemin, et non pas la destination.

Je savoure ma promenade.

Ainsi va la vie.

Si j'ai l'occasion de croiser un regard, j'apprécie la communication sans les mots, y compris avec les personnes invitées en intention.

Un sourire en dit parfois plus qu'une longue lettre.

Je sens simplement la présence de l'autre, des autres.

À un moment, je m'arrête devant quelqu'un avec qui j'ai l'envie de partager ou bien je ferme les yeux pour inviter en intention une personne chère que je visualise en face de moi.

Je demande à l'autre s'il-elle souhaite recevoir un ruban de lumière.

En cas de refus, je peux en inviter une autre.

S'il acquiesce d'un geste ou d'un hochement de tête, délicatement je vais lui offrir un large ruban, qui monte derrière son corps et qui redescend devant, avec la couleur, ou la texture, qui lui correspondent.

S'il y a affinité et accord mutuel, je joue à laisser les deux rubans entrer en contact et former d'abord un peu comme deux roues qui s'entraînent réciproquement.

Puis les rubans peuvent former un 8 horizontal.

Le ruban monte derrière moi, il descend devant moi jusqu'à mi-hauteur, puis il descend devant les jambes de l'autre, il passe derrière lui-elle, descend devant lui et à mi-hauteur continue devant mes jambes.

J'offre non seulement moi aussi ma présence, mais aussi de la tranquillité, de l'humour, de la complicité, de l'écoute, ce qui est là.

C'est un temps possible de connexion profonde, authentique, intense et pourtant légère et simple.

Je réalise la qualité de la communication non verbale, immédiate, par une connexion sensible, sans contact physique.

Lorsque c'est le moment, chacun-e peut faire un signe pour l'indiquer à l'autre et reprendre tranquillement l'autonomie de son ruban.

Je salue avec gratitude mon-ma partenaire de méditation.

Pour célébrer cette globalité, avant-après, devant derrière, dans le moment présent, un espace s'ouvre pour ceux qui désirent chanter 3 Om.

J'écoute l'écho des Om.

Je vis ma globalité, avec mon avant et mon arrière.

Le plus important est parfois cette dégustation, sans rien faire.

Je prends un temps pour savourer ce que je ressens.

D'une certaine façon, j'ai réuni l'avant et l'après, les deux faces d'une même pièce, dans l'instant présent.

Je respire.

J'ouvre les yeux dans mes mains avant de les éloigner progressivement, ou bien simplement, je laisse doucement le rideau des paupières se lever.

Je vois dehors, je regarde dedans.

Je remercie du regard ou dans l'attitude mes partenaires de jeu, de méditation.

J'intègre mon expérience.

Dans le moment présent, je repars soutenu par le passé, et tourné vers le futur.

21) Arc-en-ciel en miroir

Je trouve une position confortable, pour accueillir ce qui est, y compris le contentement.

Je m'offre un temps de présence à moi-même, une marque d'affection et de bienveillance envers moi, en m'acceptant tel que je suis.

Je respire.

Je prends conscience de ce qu'il y a à l'intérieur de moi, j'observe.

Je suis celui qui observe, distinct de ce qui est observé.

J'accueille mes pensées.

Je suis le penseur. Je me dés-identifie des pensées qui passent.

Les oiseaux volent dans le ciel, mais le ciel reste lui-même.

J'accueille mes émotions.

Je suis celui qui ressent.

Je ne me confonds pas avec les ressentis et les émotions qui passent en moi, comme des nuages, des brumes, dans le ciel.

Mon corps me transmet ses sensations, la température, le contact des vêtements.

Aujourd'hui, la proposition est de jouer avec de la couleur.

Je commence par constituer ma palette.

J'invite derrière le front et jusqu'à l'arrière de la tête, un beau violet lumineux, rayonnant qui dépose sa sérénité et sa clarté dans mon cerveau.

La moitié inférieure de la tête, du visage aux oreilles s'emplit du bleu indigo d'une nuit au silence profond, propice à l'écoute et à l'éveil des sens.

Le souffle de la respiration passe dans le cou, comme dans un cylindre spacieux. Ma voix y résonne dans un bleu azuré, aérien et clair.

De la poitrine aux omoplates, s'installe un vert émeraude, vert feuillage, joyeux et souriant.

Des aisselles et des épaules aux coudes, et jusqu'au bout des doigts, un rose tendre, câlin et guérissant.

Je prends conscience de mon diaphragme, qui monte à l'expiration, qui descend à l'inspiration, cette zone vers le bas du sternum. Le plexus solaire s'habille d'un jaune radieux et majestueux.

Le ventre, comme une sphère, du nombril aux lombaires, s'éclaire d'un bel orange nourrissant et bienfaisant.

En dessous, un beau rouge sang, vivant, vient réchauffer le bassin, des organes génitaux jusqu'aux fesses et aux hanches.

Des cuisses aux doigts de pieds, un marron-brun comme du bois, solide, stable.

Sous mes pieds, une terre fertile, noire, légère, accueille les racines de la plante de mes pieds. Une terre porteuse, nourricière, maternelle, riche de diamants et de paillettes d'argent.

J'apprécie l'ancrage, le ressourcement, l'apaisement, l'harmonie.

Je contemple cette beauté colorée : la terre noire et argent, les jambes marron, le bassin rouge, le ventre orange, le diaphragme jaune, le thorax vert, les bras rose, le cou bleu ciel, le bas de la tête bleu nuit, le cerveau violet.

Sur ma tête, se dépose par exemple une fleur blanche, immaculée comme un lotus, ou bien une sphère blanche.

Mon dos est bien droit, pour porter fièrement cette fleur précieuse et parfumée sous le soleil.

Bien au-delà, la lune brille et les étoiles scintillent. Elles allument l'infini de leur or, tels les sourires du cosmos.

Je suis paré des couleurs de l'arc-en-ciel, entre la terre et l'univers.

Une étoile brille au milieu de mon torse dans son ciel d'émeraude, et me donne un centre, une direction, un repère.

L'invitation est d'ouvrir les yeux doucement et de se mettre debout lentement, en conscience.

Ceux qui sont seul-es peuvent inviter en intention une personne.

S'il y a un groupe, chacun-e peut se déplacer doucement jusqu'à aller se retrouver face à quelqu'un-e, ou bien inviter une personne chère en intention également, comme ça vient.

Les yeux peuvent rester ouverts ou se fermer.

Je suis face à un autre arc-en-ciel.

L'intention du binôme est l'effet miroir.

Si chacun-e le désire, l'objectif est d'aller vers la perception des couleurs de l'autre, à son rythme, dans le respect et la bienveillance, la découverte et l'amusement et la tendresse.

Au fur et à mesure, je reconnais l'autre, comme arc-en-ciel : le blanc au-dessus de la tête, le violet au front, le bleu nuit au visage, le bleu ciel à la gorge, le vert émeraude au torse, l'étoile dorée au sternum, le rose aux bras, le jaune au plexus solaire, l'orange au ventre, le rouge au bassin, le brun aux jambes, les pieds sur la terre noire et diamantée.

J'expérimente la connexion à l'autre, dans cette palette de couleur.
Je suis avec moi-même, et je suis avec l'autre, dans une autre forme de communication, sans mots, mais haute en couleur.

Suis-je plus à l'aise avec certaines couleurs ?
Mes sensations changent-elles selon les couleurs ?
Chaque couleur a peut-être son langage, son mot à dire, son message, son bienfait à apporter.

Je relie également l'étoile de mon torse à celle de mon partenaire de jeu, par un rayon de lumière ou un fil d'or.

J'apprécie un moment la connexion à l'autre, le partage des couleurs dans la connivence, la confiance et la simplicité.
Sans avoir parlé, nous sommes peut-être plus proches, complices de couleurs.

Je remercie l'arc-en-ciel en miroir et je le salue. Nous pouvons rester en vis-à-vis ou à proximité.

Mon corps se met tranquillement en mouvements libres, dans une danse aux couleurs de la vie.
Cette danse offre les couleurs tout autour, aux personnes qui me sont chères, aux autres, proche ou au loin.

Pour co-créeer un tableau dynamique, je joue à mettre de la couleur, de la beauté en tous lieux, dans la légèreté, l'amusement et la spontanéité de l'enfance.

Je colore le monde à partir de mon corps.

J'admire ma créativité, mes potentiels, ma liberté.

Progressivement, ma danse s'apaise vers l'immobilité.

Je suis aligné verticalement, des pieds à la tête, de la terre au ciel.
Je respire.

Doucement, mes paupières vont s'ouvrir, soit en se levant directement, soit dans la pénombre de mes mains jointes que j'éloignerai ensuite.

Un moment, je médite les yeux ouverts, je vois dehors, je regarde dedans.

Je remercie encore le miroir avec lequel j'ai pu partager les couleurs de la vie, merci à mon partenaire de jeu.

J'emporterai mon arc-en-ciel pour colorer ma journée ou ma nuit.

22) Soleil au cœur

Je commence par m'accueillir comme un-e invité-e de marque, avec respect et bienveillance, bien installé-e.

J'écoute les bruits périphériques.

J'écoute les bruits intérieurs : borborygme, bâillement, pensées, émotions, tension... peut-être le ronronnement du bien-être.

Je respire.

Ici et maintenant, je n'ai rien à chercher, rien à changer, rien à prouver, rien à faire.

Je me dépose dans mon corps.

Je prends conscience de la quantité de cellules qui me compose, comme si chaque cellule avait sa vibration, son rythme, sa musique.

Je peux parcourir ainsi mon corps, voir s'il y a des cellules que je n'aie pas visité depuis un moment, que ce soit en superficie ou en profondeur, comme un propriétaire inspecterait son domaine, comme un berger prendrait soin de son troupeau.

Je peux par exemple rendre une petite visite à mon appareil digestif, de l'estomac aux intestins.

Je parcours mon squelette, je recense mes os.

Je suis vivant, conscient de la vie qui danse en moi.

Je peux la sentir spécifiquement dans mon torse par exemple sous la forme d'un soleil, d'une flamme, d'une chaleur ou d'une couleur.

J'accueille sa taille, son rayonnement, sa texture, sa lumière...

Je choisis un beau soleil, réparateur, joyeux, aimant.

Son rayonnement va atteindre progressivement tout mon torse.

S'il y a de la tristesse restée dans mes poumons, si j'en ai *gros sur le cœur*, je peux laisser mes chagrins venir se réchauffer, se transmuter dans ce soleil qui vient sécher mes larmes.

S'il y a un poids sur mes épaules, un fardeau trop lourd, des tensions dans la nuque, je peux les laisser fondre vers ce soleil qui sait les accueillir avec le sourire.

Si quelque chose m'est resté en travers de la gorge.

S'il y a des paroles que je n'ai pas réussi à dire, des sons que je n'ai pas pu crier même, je peux les laisser décanter vers le soleil pour qu'il les sublime.

Vers ma bouche, peut-être de la rancune, ceux contre qui j'ai gardé une dent, ou les morsures de la vie, les baisers perdus, les regrets ou la culpabilité sur la nourriture et la boisson, les souvenirs amers... tout coule vers le soleil du torse.

Jusque dans le nez, la douce chaleur parfumée du soleil dissipe les odeurs restées en suspens, le souvenir des personnes *que j'ai dans le nez*, ceux que je ne peux pas sentir.

Je laisse passer les images qui m'ont blessé ou dont je n'ai plus besoin, les visages, les décors, les situations... dans la lumière du soleil qui les éclaire, puis les efface.

Les paroles blessantes, les cris, les bruits... entendus, dont je n'ai plus besoin, qui sont restés coincés dans mes oreilles, et même les non-dits, je peux les laisser glisser vers ce soleil.

Dans ma tête, il y a peut-être des préoccupations, des souvenirs, des pensées récurrentes, agitées, douloureuses, lourdes. Je les laisse tomber tranquillement dans la lumière du soleil.

Mes mains et mes bras ont peut-être des souvenirs obsolètes d'actions, de caresses, d'embrassades, d'échanges dans le donner et dans le recevoir qui peuvent se déposer dans le soleil du cœur.

S'il y a besoin, le diaphragme laisse monter vers le soleil intérieur les tensions, les jugements, les identifications, les comparaisons, les drames.

En dessous, à la hauteur de l'estomac et du foie, peut-être de la colère se laisse aspirer par le feu du torse et venir l'alimenter, comme un combustible, comme une huile qui vient nourrir une flamme, qui s'offre pour produire de la chaleur, de la lumière.

Au niveau du ventre, des intestins, et des reins, des peurs universelles, peur d'exister, de disparaître, d'être aimé-e, d'aimer, peur de réussir, peur de vivre... sont prêtes à s'envoler vers le cœur pour se transformer en paix et en confiance.

Dans le bassin, les fesses, les organes génitaux, peut-être des restes de sentiments de honte, de regrets, de blessures, de mépris... que je laisse monter comme un brouillard vers le soleil pour recevoir sa lumière, son pardon, sa réhabilitation, son apaisement.

Des hanches aux genoux, jusqu'aux doigts de pieds, peut-être la lourdeur des jambes, la lassitude du chemin parcouru, dans la relation à la terre, aux racines, aux ancêtres, je les laisse s'évaporer au soleil dans la légèreté.

Tout mon corps est baigné de soleil, de lumière, de paix, de pureté.
Je me délecte de légèreté, libération, détente, sérénité.

L'invitation est de poser les deux pieds au sol et d'y déposer du poids progressivement, pour se mettre debout consciemment.

Mes pieds sont plantés en terre, enracinés.
Ma tête est plantée dans le ciel, enracinée jusque dans les étoiles.
Une flamme d'amour danse gaîment dans ma poitrine.

Que je sois seul-e ou non, je peux inviter en pensée ceux qui me sont chers à former un cercle.

Je tourne mes pouces vers la gauche, paume gauche en avant, paume droite vers l'arrière.
Mes mains rejoignent celles de mes voisin-es.

J'accueille les ressentis dans mon corps gorgé de lumière.

Les mains reliées forment comme une tresse de cœurs, une couronne de soleils.

Les soleils réunis constituent un soleil plus grand.

Ce nouveau soleil offre sa lumière, sa chaleur, sa joie à la terre et à tous ses habitants.

Cette nouvelle étoile s'insère parmi ses grandes sœurs dans la galaxie.

L'invitation est de laisser vibrer le chant de l'étoile, tous ensemble, chacun-e à sa façon, vocalement, ou en silence, à son rythme.

L'objectif n'est pas un résultat musical, mais l'expérience du chant libre au milieu des étoiles.

Je m'offre ce cadeau, j'offre mon chant à tous.

Création d'un temps sonore improvisé.

Le chant continue à vibrer dans les étoiles.
J'écoute son écho.

Mon soleil-cœur brille dans tout mon corps.

Je suis posé sur la terre.

En cet instant, mon bien-être, mon bonheur, ma paix ne dépendent pas des circonstances extérieures, mais seulement de ma réalité intérieure, de ma connexion à moi-même.

Je respire.

Doucement, dans un rythme commun, je vais laisser se créer un espace de communication entre les mains, afin d'être différemment en contact avec l'autre, par l'air, par les étoiles...

L'illusion de la séparation est dissoute dans l'expérience de la reliance universelle.

Tranquillement, mes paupières se soulèvent, directement ou dans la pénombre de mes mains jointes, dans la douceur.

J'admire éventuellement les soleils autour de moi, en constellation.

Je repartirai sans doute avec un regard différent sur moi et sur les autres.

Après la méditation, peut-être que j'apprécierai de bien m'hydrater avec un verre d'eau, une tisane chaude...

23) Fontaine de jouvence

J'ajuste confortablement ma position, le dos droit.

Je m'accueille tel que je suis.

Je m'offre une pause, je m'offre à la pause.

Tout ce qui pourrait être distraction deviendra un élément constructif de ma méditation et m'y ramènera.

Pour un moment, je me propose d'arrêter de lutter, de me débattre contre ce qui est, et au contraire d'accueillir ce qui est, ce que je suis.

Je construis un espace de bien-être, de paix.

Je m'autorise à être, pour être bien.

Je m'autorise à être simplement comme je suis, avec mes pensées, avec mes émotions, et avec tout mon corps, ici et maintenant : bienvenue !

Je suis conscient à la fois des perceptions extérieures et intérieures, pour autant qu'il y ait encore une différence :

les bruits,

les odeurs,

le toucher des vêtements,

l'air sur la peau,

la température des différentes zones du corps.

Mon diaphragme berce mon abdomen et ma cage thoracique.

Mes pieds sont posés au sol.

Je suis assis confortablement, stable, le dos droit.

Je recule un peu le menton pour redresser la nuque, comme porté par une corde au sommet de la tête.

Je pose mon attention sur le périnée.

En arrière de l'anus, je vais prendre conscience du coccyx, cette petite pointe, vestige de l'époque où la colonne vertébrale était prolongée par une queue.

Au-dessus, le sacrum, comme une pyramide pointe en bas.

Il forme une base solide aux vertèbres lombaires dont je prends conscience tranquillement de bas en haut.

Si ça m'aide, je bascule doucement mon bassin d'avant en arrière. La cambrure lombaire augmente et diminue en alternance.

Les vertèbres thoraciques, au-dessus, portent les côtes.

Au niveau de la nuque, les vertèbres cervicales.

J'accorde mon attention à cette colonne vertébrale, qui me porte fidèlement comme une colonne de temple, érigée solidement depuis le bassin.

La colonne vertébrale est creuse. Je peux la voir comme un tuyau, une canalisation qui aboutit à l'arrière de la tête.

Je peux considérer le périnée comme une nappe phréatique de lumière, un bassin d'eau claire, pure et vivifiante, peut-être avec une couleur, l'image qui me convient.

Je laisse monter progressivement cette eau brillante et légère, dans la colonne vertébrale, comme dans un puits ou une colonne d'eau d'immeuble.

Je suis son ascension, étape par étape vers le cerveau comme vers un réservoir.

Je suis attentif aux sensations.

C'est un moment pour honorer le cerveau qui travaille en continu et qui peut tellement rendre service, surtout lorsqu'il est calme.

Je lui offre une irrigation d'eau rafraîchissante et étincelante.

Mon esprit est clarifié, comme détoxifié des idées inutiles.

Depuis le bassin, le flot de lumière continue à monter dans ma tête.

Lentement, j'ouvre les vannes et j'autorise l'eau de purification et de transformation à se déverser à travers le visage et le cou.

Elle coule, libre et cristalline, dans les épaules et les bras, jusqu'aux doigts.

Elle caracole joyeusement à travers le buste et le ventre.

Elle se déverse tranquillement vers les jambes, jusqu'aux pieds.

La clarté s'installe et rayonne paisiblement dans tout mon corps.

Progressivement, un mouvement de convection, de retour, s'établit depuis les pieds et les mains vers le bassin, comme un circuit de chauffage central.

Tout mon corps en est réchauffé, éclairé, nourri.

Mes cellules se gorgent d'allégresse et de sérénité.

La circulation continue. L'eau ascensionne dans la colonne vertébrale.

Elle redescend en riant dans tout le corps.

Elle retourne librement se régénérer au bassin pour remonter vigoureusement ensuite.

Je savoure ce circuit tonifiant et régénérant.
J'en intègre les bienfaits.

Je mémorise mes sensations et le circuit pour pouvoir l'utiliser quand j'aurai envie d'une cure thermique intérieure ou d'un stimulant doux.

Mes paupières vont se soulever doucement.
Je respire.

Je bouge tranquillement mon corps pour le préparer au mouvement.
J'emporterai avec moi cette fontaine de jouvence.

24) Gratitude au corps

Même si je suis en ville, je sais qu'il y a autour de moi, plus ou moins proche, la nature, les champs, les plantes, les fleurs.

Je suis environné aussi par les animaux, le chant des oiseaux, les bruits de la vie.

Toute la terre qui me porte, me nourrit, d'où je viens, où je retournerai.

Je viens me poser ici, pour être comme je suis.

Je n'ai rien à changer, je n'ai rien à faire, rien à réussir.

Tel-le que je suis maintenant, c'est très bien pour maintenant.

Je m'accueille en tant qu'être pensant et sensible.

Je respire.

J'accueille avec un *bienvenue* chaleureux, mon corps dans son ensemble et son histoire de vie.

Il me véhicule, de son mieux, depuis quelques années.

S'il y a des limitations physiques ou un handicap, il est possible de voir aussi ce qui fonctionne, ou ce qui a fonctionné.

Quand tout va bien, il est utile de se rappeler que ce n'est pas un dû, ce n'est pas le cas pour tout le monde.

Il n'y a pas de garanties.

Mon corps va vieillir.

J'accueille sa forme aussi, son esthétique.

C'est un préalable bénéfique pour mieux en prendre soin, par amour.

Aujourd'hui, c'est la fête de mon corps, je vais le célébrer à ma façon, simplement, entre amis, intimement.

C'est peut-être aussi un temps de réconciliation, de retrouvailles et de fête.

Je vais saluer chaque partie comme en remerciant un ami fidèle, serviable, discret et dévoué, en commençant par le plus humble sans doute, les pieds.

Ils représentent mon lien à la terre.

Mes jambes, des chevilles aux genoux et aux hanches m'ont sans doute porté et transporté sur des kilomètres, sur les chemins de la vie, dans mes aventures.

Dans la confiance que j'ai souvent fait au mieux, dans le pardon pour les faux pas, j'accueille le chemin parcouru, avec ses cadeaux, ses expériences, ses enseignements, ses apprentis-sages.

Merci à mes jambes.

Porté par mes hanches, je remercie mon bassin, qui contient mes organes internes.

J'honore en particulier les organes génitaux, qu'ils ne soient ni adulés ni bafoués, sans honte ni reproche. Je prends un temps pour en reconnaître la noblesse, le sacré, la beauté, la valeur et la connexion à la vie.

Dans l'inventaire du ventre, je trouve les intestins.
Sous les côtes du bas : le foie à droite, la rate à gauche,
les reins derrière en haut.
L'estomac au sommet.

Tous travaillent jour et nuit pour gérer ma nourriture, la digérer.
Je les admire pour la chimie complexe qu'ils connaissent et toutes les transformations qu'ils réalisent, pour fournir de l'énergie à chaque cellule, pour me réchauffer et pour bouger.

Au-dessus, le diaphragme berce mon ventre et gonfle ma cage thoracique.
Dans ma cage thoracique, mes poumons goûtent au ciel, pour en mettre un peu dans mon sang, et pour confier au vent ce qui est bon pour les plantes.
Je respire avec délice.

Mon cœur fait vibrer le rythme de la vie, l'écho de la terre, depuis avant ma naissance et jusqu'à mon dernier souffle.
Gratitude à la vie.

En permanence, mon système nerveux gère une quantité vertigineuse d'informations. Il trie, analyse, décide, ordonne, afin que tout fonctionne au mieux.
Je le remercie avec admiration.

Merci à ma peau, avec ses poils et ses cheveux. Elle me contient, me délimite, protège la frontière de mon domaine corporel.
Elle me donne des nouvelles du monde périphérique, la température, la pression de l'appui, jusqu'à la caresse du vent.
Elle permet d'entrer en relation par le contact avec les surfaces et avec les autres, dans toute sa sensualité et sa délicatesse.

Je rends hommage à tous mes muscles, depuis ceux qui me permettent de me déplacer dans mes jambes, des orteils aux fesses.

Ceux qui me tiennent droit et assurent ma mobilité : la masse musculaire dans le dos, des lombaires à la nuque, les abdominaux sur et autour du ventre, les pectoraux, les muscles du cou.

Je me rappelle avec entrain des muscles qui me permettent d'agir, de prendre dans mes bras, de caresser, depuis les mains jusqu'aux épaules.

Sans oublier les muscles du cou et de la bouche pour manger et pour parler, ceux du visage pour m'exprimer et pour sourire, ceux des yeux pour orienter le regard, pour soulever les paupières.

J'exprime ma gratitude à tous mes os, la structure qui me soutient comme les murs d'une maison, les piliers d'un temple.

Je parcours mon squelette des pieds à la tête, aux bras, en passant par les vertèbres, et en me rappelant les articulations avec tous leurs ligaments.

Je me souviens que ces *colonnes de calcaire*, de minerais venus de la terre, contiennent dans leur moelle le secret pour fabriquer mon sang.

Je remercie mon sang qui coule dans mes artères et mes veines, qui réunit d'une façon ou d'une autre chacune de mes cellules, par son eau salée venue des mémoires océanes.

Je remercie chaque cellule d'être au service du collectif de mes cellules, pour leur fonctionnement, leur survie, et la mienne. Il y en a qui travaillent à construire, d'autres à déconstruire, recycler, nettoyer, stocker, informer...

Maintenant, il est possible de rester assis-e, les yeux fermés, et de visualiser la suite, ou bien de se mettre doucement en mouvement, les yeux ouverts.

Je vais devant un miroir ou face à quelqu'un-e de présent physiquement ou face à un-e invité-e en intention.

Si je me lève, c'est que j'ai un corps qui me le permet.

Je me rappelle que ce n'est pas donné à tout le monde, et pas forcément un acquis définitif.

Je prends un temps de réconciliation pour reconnaître les éléments, les aspects de mon physique que j'ai du mal accepter, que j'aurais voulu autrement, afin de mieux les accueillir, comme pour leur passer un baume de douceur, de pardon, de lumière, de bienveillance.

L'onguent que j'applique efface les jugements, les remarques, les critiques, les moqueries, et guérit les blessures par la tendresse.

Je peux poser physiquement mes mains sur mon corps si certaines zones le réclament.

Je prends aussi un temps de célébration pour oser faire l'éloge de mon physique, voir les parties qui me plaisent, me réjouir des qualités de mon physique.

J'en profite pour reconnaître aussi mes qualités en général, mon caractère, mon comportement...

La proposition est d'exprimer sa gratitude par un chant de *mercis* à ses cellules, à la santé, à la vie.

Il est possible de varier la mélodie, le rythme, la hauteur ; de parler, d'en prononcer autant qu'il en vient, selon son élan. Et pour les groupes, tous ensemble, chacun-e à sa façon.

La répétition du mot *merci* va ancrer en soi le sentiment de gratitude. Des *mercis* remplis de sens et d'amour.

Des *mercis* qui peuvent être chantés à l'extérieur ou prononcés intérieurement.

Un temps de mercis.

Je m'accueille comme cadeau de la vie.

Les *Mercis* vibrent encore en moi et autour de moi.

Je ressens, je respire.

Mes yeux doucement s'ouvrent.

Je reste avec la gratitude.

Je l'offre aussi à ce-ceux que je vois, ceux-celles qui sont là ou que je vois avec les yeux du cœur, à ceux-celles que j'aime.

J'irai dans ma journée en emportant cette gratitude à offrir, ou je l'emmènerai avec moi dans mon sommeil et mes rêves.

25) Océan de douceur

Je me laisse être comme fixé par les pieds au sol, tenu par le bassin à la chaise et délicatement porté par une corde au sommet de la tête.

Je respire.

Au centre de mon torse, une lumière brille, entre mon sternum et mes omoplates.

La vague de mon diaphragme berce mon ventre, mon torse, à chaque inspiration, à chaque expiration.

La respiration est passive, comme si l'air était soufflé dans mes poumons puis aspiré par l'extérieur.

Je prends conscience de mon corps, comme s'il était immergé dans ce qui me convient, un bain de lumière, un parfum soyeux, une brume duveteuse, un océan de douceur...

L'image est celle d'un animal de mer fixé à son rocher, comme une plante, une anémone par exemple, qui est tout entière bercée, câlinée, par ce liquide douillet.

Le flot caresse délicatement mon visage, mes oreilles, mes cheveux.

Il masse ma peau, mon cou, mes épaules, mes bras.

Le flux vient cajoler mon torse, mon ventre, ma taille, mon dos, depuis les omoplates jusqu'aux lombaires.

L'onde coule sur mon bassin, le périnée, les hanches, jusqu'aux cuisses et aux genoux.

La vague arrive aussi aux jambes, et aux pieds.

Je baigne dans une atmosphère bienveillante, bienfaisante, maternelle, amniotique.

L'amour porté par cet océan de douceur m'imbibe, passe doucement par mes pores pour me nourrir, me régénérer.

Il diffuse gentiment sa lumière, sa couleur, son parfum, sa saveur, ce qui est bon pour moi dans tout mon corps.

Je suis porté par l'intérieur et par l'extérieur, dans cet océan de paix et de douceur.

Je profite d'exister, d'être dorloté, sans rien avoir à mériter.

S'il y a des tensions, des toxines, des pensées, des émotions, des choses dont je n'ai plus besoin, elles se laissent dissoudre, transmuter, recycler. Elles sont emportées par l'eau de la vie.

Je deviens simplement spectateur, admiratif de cette danse de la vie en moi, autour de moi, à travers moi.

Le flot me porte pour me mettre doucement debout.

Le mouvement de l'eau imprime sa danse à mon corps, que ce soit dans la souplesse d'une anémone, la légèreté d'une algue, la pulsation d'une méduse parme ou rose... ce qui est agréable pour moi.

À travers la danse, je partage cet océan de douceur avec ceux qui sont présents ou ceux qui me sont proches.

Une vague de tendresse se dirige plus spécifiquement pour ceux et celles qui me sont cher-es, comme un message de tolérance, d'humour et d'amour.

Les bienfaits océaniques se répandent sur eux et sur ceux qui sont plus loin, de plus en plus.

À mon rythme, je réalise que la danse de la vie se joue aussi dans les maisons, les villes, les campagnes, les montagnes, en tous lieux, en écho à la danse de mon corps, avec mes gestes, mon ressenti.

La danse de la vie anime tous les humains, et même les animaux et les végétaux, grands et petits et leur partage sa joie, sa force, et sa douceur.

À travers cet océan, j'offre un peu de douceur à toute la terre, à tous ses habitant-es, aux montagnes et aux vaches, aux rivières et aux hippopotames, aux mers et aux baleines, aux fleurs et aux abeilles, aux arbres et aux oiseaux... et au plus profond de tous les cœurs.

J'inonde d'amour, de paix, de douceur les humains de tous les âges, de toutes les couleurs, ceux qui souffrent, qui sont malades, infirmes, en guerre, ceux qui ont faim, qui pleurent...

L'océan de douceur apporte aussi de la fête, du bonheur, de la gratitude, du partage à ceux qui rient, qui jouent, qui mangent, qui méditent, qui soignent, qui aiment...

Je mets en perspective la terre, comme théâtre de nos vies.

Je prends conscience de sa beauté, de sa diversité, de sa générosité, avec émerveillement.

En même temps, elle est si vaste, et si petite, dans le système solaire.

Le système solaire danse au milieu de la galaxie et des étoiles.

La terre flotte dans l'univers au milieu des étoiles.

Je baigne dans cet océan de vie sur la terre.

Je suis bercé, enveloppé, protégé.

Je suis rempli de cette douceur.

Je m'imprègne encore de cette douceur, jusque dans chacune de mes cellules.

La danse ralentit de plus en plus.

Je respire.

Doucement, mes paupières se soulèvent, soit dans mes mains, soit directement, pour continuer à méditer les yeux ouverts.

Je regarde au loin à l'intérieur, et à l'extérieur.

Je respire.

J'apprécie encore un peu cette connexion avec tout ce qui est, tout ce qui vit, très loin et très près, jusqu'au plus profond de mon être, gorgé de douceur.

Tranquillement, je vais me mettre en mouvement. J'emporterai le plein de douceur, pour moi et pour offrir.

26) Danse du phœnix

Je trouve une position confortable.

Mon dos est assez droit et aligné pour porter sur ma tête une fleur ou un vase.

Je pose sans effort la pointe de ma langue en avant du palais.

Je m'accueille.

Je respire.

La danse de la vie périphérique et ses bruits me ramèneront vers mon centre. J'observe mes pensées, comme j'observerais une danse, calme ou agitée, danse de brume ou danse des feuilles au vent.

Je suis le spectateur.

J'observe mon état d'âme.

Y a-t-il des émotions qui bougent en moi ?

La joie, la tristesse, la honte, la colère, la peur... ?

Après avoir parcouru la dimension des pensées, celle des émotions, je vais parcourir celle du corps, en remontant doucement depuis les orteils.

Je vais visiter mon corps, comme si j'allais visiter un château, un domaine.

À mon rythme, je vais en faire l'inventaire, pièce par pièce, avec le mobilier.

Je me rappelle que j'ai des doigts de pieds, avec des ongles, de la peau autour du pied, avec des os à l'intérieur, avec des muscles, le tout enveloppé éventuellement dans des chaussettes, peut-être rangé dans des chaussures, posé sur le sol peut-être.

Mes pieds me portent parfois toute la journée. Gratitude à la fonction de mes pieds.

Maintenant, je prends conscience de mes chevilles, avec les malléoles, les bosses de chaque côté.

Les mollets, les tibias jusqu'aux genoux, des os jusqu'à la peau, avec les articulations et les muscles.

De même pour les cuisses, les hanches.

Le bassin et tout ce qu'il y a dedans, depuis le pubis et les organes génitaux, jusqu'aux fesses et au sacrum.

Le ventre, délicatement bercé par le diaphragme à la respiration.

Je respire.

Je retrouve ma colonne vertébrale, depuis le bas jusqu'en haut.

C'est l'occasion de redresser mon dos, et reculer un peu le menton.

Aujourd'hui, je prends le temps de me réapproprier ce corps, avec tous ses éléments, toutes ses cellules, pour me faire du bien, comme pour le célébrer. Je le visite, je le reconnais avec gratitude. Il me véhicule chaque jour. Il m'a conduit jusqu'ici. Il m'héberge depuis ma naissance.

Je salue ma cage thoracique, avec le sternum devant au milieu, les omoplates derrière sur les côtés, et le cœur à l'intérieur.

En haut, les clavicules, les aisselles, les épaules.
J'honore les bras jusqu'aux coudes, avec les muscles et la peau.

Les avant-bras, les poignets, les paumes, les doigts, avec les ongles.
À ce corps qui travaille fidèlement de son mieux, j'offre un temps de gratitude et d'attention, sans rien exiger de lui.

Ensuite, comme un gardien de château annoncerait des merveilles à admirer, voici :
le cou, la nuque derrière, les muscles sur les côtés.

Puis la tête, les mâchoires, les dents, les gencives, la langue, les lèvres.

Enfin, le visage, avec le nez, les yeux, le front, et les oreilles, les cheveux, toute la tête.

J'ai conscience de l'ensemble de mon corps.
Je respire.

Au milieu de mon torse, au centre cœur, une lumière brille, une flamme d'amour, ou une étoile, ce qui est bon pour moi, quelque chose de beau, rassurant, rayonnant.
C'est un moment de clarté, de pureté, de renouvellement.

Depuis mon torse, je laisse descendre vers mon estomac une flamme bénéfique.
La flamme se laisse grandir en descendant progressivement à travers le ventre jusqu'au bassin.
J'adapte éventuellement l'intensité et la couleur.
La flamme réchauffe, harmonise, apaise et purifie toute cette zone, tout mon tronc.

Des étincelles glissent à travers mes cuisses, mes jambes et mes chevilles pour allumer tout du long des petites flammes câlines et fortifiantes.

À la plante des pieds, une flamme danse d'allégresse et de curiosité.

Depuis la flamme du cœur, la lumière se propage à travers les épaules et vient semer des flammes de paix et de force dans les bras et les poignets.

À la paume des mains, une flamme pétille, dans la créativité et la tendresse.

La flamme du tronc monte également apporter sa liberté et sa légèreté dans le cou et la tête.

Tout mon corps est éclairé de l'intérieur et renouvelé.

La proposition est de garder les yeux fermés, mais si c'est plus confortable, il est possible de laisser doucement les paupières se lever. Le but est de se lever tout tranquillement, comme porté-e par toutes ces flammes dans toutes les parties de mon corps.

Doucement, les flammes fusionnent en une grande flamme joyeuse et protectrice, qui m'englobe tout entier.

Cette grande flamme m'invite à une danse du feu, sans rien chercher d'autre que de laisser danser la flamme de vie en soi, avec pureté, respect et admiration.

Les yeux s'ouvriront en cas de déplacement dans la pièce.

La musique vient accompagner la danse, en conscience, à sa façon, même immobile éventuellement, dans le plaisir.

Temps de danse libre. (proposition : "Gabriel's Oboe" de Ennio Morricone)

Comme le phœnix, je renais doucement par cette flamme.
Purifié, transformé, régénéré.

Allégé du fatras du passé, je danse un nouvel envol.

Je suis à l'écoute des ressentis, dans le jeu et la spontanéité.

Dans ce silence si plein, je laisse mon corps être dansé par le feu de la vie.

Quand mon corps sera repu de sa danse, je m'immobilise doucement.
Peut-être, je m'assois, attentif à mes sensations.

Dans chacune de mes cellules brille une étincelle de vie.

Mes yeux s'ouvriront progressivement, tout en gardant ce feu intérieur.

Je respire.

J'emporterai en moi ce feu de vie et de transformation, cette lumière intérieure, et la conscience de la flamme au cœur de chacun-e, et en mon fort intérieur.

27) Je m'aime tel-le que je suis

Cette méditation est prévue debout. Il est possible de s'asseoir en cas de besoin ou de rester assis-e, les pieds au sol.

Bien installé, je m'accueille tel-le que je suis. J'observe tranquillement mon état d'âme, mes pensées, mes émotions.

J'accueille les bruits périphériques comme une aide qui me ramène à ma méditation.

Pareil pour les bruits de mon corps : bâillements, éternuement, gargouillis...

J'accueille de même les bruits du mental, ou le ronronnement des émotions. Comme j'accueille les parfums dans la pièce.

Mes pieds se posent à plat au sol si ce n'est pas déjà le cas.

En étant le plus présent possible aux variations de ressentis, je porte du poids sur mes pieds, de plus en plus, jusqu'à me lever.

Je suis debout, les pieds écartés d'au moins la largeur du bassin.

Je respire.

Je prends conscience de mes deux côtés comme s'il y avait un rideau, une cloison de lumière verticale au milieu de mon corps, entre la droite et la gauche.

Il y a peut-être deux ambiances différentes.

Je respire d'un côté puis de l'autre, comme si mon poumon gauche par exemple allait de la moitié gauche de la tête au pied gauche, en passant par la main gauche et la partie gauche du ventre. Une inspiration et une expiration d'un côté puis idem de l'autre, en alternance.

Quand j'ai bien intégré la respiration, j'ajoute un mouvement de rotation des épaules et de tout le tronc. Le bassin reste immobile ou tourne légèrement autour des hanches.

J'expire d'un côté, j'inspire doucement en revenant au centre. J'expire de l'autre toujours en tournant. J'inspire à chaque fois en revenant de face. La rotation part de l'épaule qui recule. Je vais tranquillement, à mon rythme.

En tournant, je sens une moitié se remplir quand je reviens de face, et se vider quand je pivote d'un côté comme pour l'essorer, en formant une spirale sur moi-même.

Le mouvement est doux et puissant, comme si j'étais tenu par le sommet de la tête, mes épaules et ma colonne vertébrale pivotent à peu près sur un axe vertical.

Mon dos en profite pour se libérer de ses tensions éventuelles.

Je peux ajouter un mouvement de la tête, qui accompagne en douceur la giration des épaules.

Si les ambiances étaient différentes à droite et à gauche, elles se sont mélangées en versant d'un côté à l'autre. Elles s'équilibrent dans une nouvelle harmonie.

Dans la position traditionnelle, les bras sont en chandelier, c'est-à-dire les coudes à 90°, bien dans le prolongement à la hauteur des épaules, les paumes des mains en avant.

Si les muscles ou les articulations fatiguent, une variante consiste à poser les mains derrière la nuque, ou à baisser les coudes le long du buste avec les paumes en avant.

Bien-sûr, c'est facultatif, les paumes peuvent être en bas, tournées vers l'avant.

Le mouvement peut être lent et continu ou accompagné d'arrêts à poumons vides, afin d'achever la rotation et de bien sentir la libération des vertèbres.

Un arrêt à poumons pleins permet de bien étirer le dos vers le haut depuis le sommet de la tête et de savourer les sensations.

Je conscientise mon enracinement dans le sol.

L'alternance droite-gauche harmonise mes deux côtés.

Quand je remplis les poumons en revenant de face, les mots *je m'aime* viennent résonner en moi.

À l'expiration, en me tournant d'un côté, j'entends : « tel-le que je suis ».

Je m'aime à l'inspiration.

Tel-le que je suis à l'expiration.

Cette phrase m'accompagne et agit en moi tranquillement, y compris sur mes émotions et mon mental.

L'accueil bienveillant de moi-même accompagne les paroles, qui vont toutes au fond de mes cellules, à travers la respiration, dans chaque partie de mon corps, jusqu'au bout des doigts, aux épaules, aux pieds, aux hanches, au ventre, au dos, à la gorge, au visage.

Je m'aime tel-le que je suis, aussi bien dans mon corps que dans tout mon être, ici et maintenant, sans condition, sans reproche, sans restriction.

Progressivement, tranquillement, je diminue l'amplitude des mouvements tout en continuant la respiration, tout doucement, en gardant ces mêmes paroles, jusqu'à l'immobilité.

Et je prends conscience que je peux inspirer d'un côté et expirer de l'autre simplement par la présence à ma respiration. Je l'ai fait par le mouvement, je le fais par la présence.

Je m'aime tel-le que je suis.

J'observe les sensations dans mon corps.

Dans l'accueil, il y a peut-être du pétilllement, de la détente, de l'émotion...

Mon état d'âme est-il comme tout à l'heure ou modifié ?

J'accueille, je m'accueille.

Je respire.

Mes pieds sont ancrés dans le sol.

Je suis doucement porté par le sommet de la tête, dans la légèreté d'être.

Je ressens ma globalité. Je goûte cette harmonie dans la totalité de mon être.

Mon seul effort est d'exister, d'être, de m'aimer tel que je suis, ici et maintenant.

Je n'ai rien à prouver, rien à produire.

J'ai le droit d'exister, j'ai ma place, ma valeur.

Je respire.

Je vais placer virtuellement en face de moi ou autour de moi, selon ce qui me convient, une ou des personnes bienveillantes, qu'elles fassent partie de mes proches ou simplement qu'elles représentent des références d'amour pour moi.

Si, lors de cette méditation, il y a d'autres personnes dans la pièce, je peux choisir de partager cette étape avec l'une d'entre elles, ou plusieurs.

Progressivement, je vais sentir la présence par exemple des personnes que j'ai choisies autour de moi.

Elles vont m'aider à me sentir entouré, dorloté, en connexion avec elles.

Leur message est : « je t'accueille tel-le que tu es ».

Elles répètent cette phrase en continue.

Je me laisse être accueilli-e tel-le que je suis, et c'est bon.

Je n'ai rien à faire pour être aimé, reconnu, soutenu, important, précieux.

Je suis honoré et choyé.

Comme une fleur s'ouvre à la rosée et aux premiers rayons du soleil, je m'ouvre à recevoir la bienveillance, peut-être même des éloges, des câlins, des pétales de fleurs, des parfums, tout ce qui est juste pour moi.

Je respire et mémorise cet état d'épanouissement dans tout mon corps, mes cellules, de la tête aux pieds, dans la joie, la gratitude, la sérénité et la légèreté.

Je n'ai rien à faire pour mériter d'être aimé-e.

C'est simple, merveilleux et tranquille.

Chaque fleur est différente, chacune a sa beauté. Le soleil brille pour chacune.

Je m'abreuve encore un peu de rosée de tendresse et de parfum d'amour.

Je respire.

Quand ce sera le bon moment, à mon rythme, j'ouvre les yeux.

Je savoure encore un peu avant de me mettre doucement en mouvement et de repartir avec le cadeau que je viens de me faire.

Je saurai retrouver ce message écrit en moi : « Je m'aime tel-le que je suis ».

28) Cinq éléments

La proposition est d'être debout toute la méditation. Si cela semble trop long d'emblée, mieux vaut commencer assis-e et se lever plus tard.

De toute façon, prévoir de pouvoir s'asseoir si besoin en cours de route.

Les yeux sont ouverts ou fermés, à convenance.

Je prends conscience d'être posé-e sur mes jambes, les deux pieds comme un peu enfoncés, enracinés dans une terre douce, tiède, et confortable.

Je suis comme un baiser du ciel à la terre, un point d'union entre le ciel et la terre.

Je respire.

S'il y a du bruit autour de moi, il me ramène à ma méditation.

Une corde, au sommet de la tête, m'aide légèrement à garder mon dos droit.

J'ai posé la pointe de ma langue en haut des dents du haut, à l'avant du palais, en signe de vigilance.

J'accueille mon état présent.

À la fois enraciné et léger, je laisse pousser mes racines dans la terre stabilisante et rassurante.

Je la laisse me nourrir de sa bienveillance et de ses richesses, jusque dans mes os et mes muscles.

Je suis en quelque sorte la chair de sa chair.

Autour de moi, un vent bienveillant souffle délicatement, m'apportant ce qui est bon pour moi, peut-être sa tiédeur ou sa fraîcheur, son humour, sa légèreté...

Je laisse mes pensées vivre leur vie, se dépenser, se fatiguer, et être éventuellement emportées par le vent.

Des émotions passent en moi comme des nuages dans le ciel.

Je les accueille avec détachement.

Le vent vient tranquillement les disperser.

La caresse du vent sur ma peau me rappelle à mon corps.

Il dépose des bisous affectueux, comme un baume réparateur.

Il passe ses doigts dans mes cheveux.

Il m'effleure :

- le visage, le cou,
- les épaules, les bras, et les mains,
- la poitrine, le ventre, le dos,
- le bassin, les fesses et les cuisses,
- les jambes et les pieds.

Progressivement, les pores de ma peau s'ouvrent comme des fenêtres, pour accueillir un vent joyeux, ou avec de la lumière, des bulles, de la couleur...
Je l'invite à me visiter, en ami joueur et bienveillant.
Il danse dans mes jambes et y apporte sa légèreté et ses cadeaux, jusqu'au bassin.

Il se déploie dans mon ventre, mon torse et mon dos et y apporte de l'espace et de la fluidité.

Il visite mes épaules et mes bras pour les détendre et les fortifier.

Il remplit mon cou et ma tête de sérénité et de légèreté.

Si vous êtes assis-e, c'est un bon moment pour vous lever tranquillement.

Mon corps se laisse doucement balancer par le vent musicien, câlin, ondoyant.

Je me sens comme un roseau, enraciné dans le sol, et bercé par ce vent.
Je danse à ma façon, habité par un souffle de vie, un vent de liberté.

Dans la terre, mes racines poussent et se déploient dans l'eau des nappes phréatiques.

Elles me relient à toutes les eaux, aux fleuves, aux lacs, aux océans, aux nuages...

Une eau bienfaisante, ressourçante, régénératrice, monte dans mes racines, à travers les rivières de mes veines, vers mes cellules.

Au-dessus de moi, la lumière du soleil caresse tout mon corps de sa chaleur bienfaisante, il nourrit ma peau de tous côtés.
Il allume une étincelle de lumière en chacune de mes cellules pour m'apporter de la vie et de l'énergie pour m'animer.

Gorgé d'eau et des nourritures de la terre, dans les caresses du vent, je savoure ce bain de soleil.

Mon attention se pose au milieu de mon torse, en avant des omoplates, en arrière du sternum, entre les épaules.
Là, je trouve une source, une fontaine, ou une étoile, un parfum, une couleur... ce qui est juste pour moi et représente le centre cœur.

J'en laisse couler de l'amour, pour abreuver tout mon être, toutes mes cellules, pour leur manifester ma gratitude.

Sous mes pieds, la terre et l'eau.
Autour de moi le vent et le soleil.
Dans mon cœur le 5^{ème} élément, l'amour.

Si l'en-vie est là, je peux laisser mon corps danser en hommage aux 5 éléments, accompagné d'une musique enregistrée ou que je joue, ou bien de mon propre chant, ou de celui des oiseaux. Je peux choisir la mélodie du silence, ce qui me convient aujourd'hui.

Ma danse offre l'amour de ma source cœur à la terre, à l'eau, au vent et au soleil.

La danse des 5 éléments apporte sa gaîté, son harmonie, sa clarté à tous les habitant-es de la terre, et en particulier à ceux qui me sont chers.

Je me réjouis de danser la vie, de la partager, de la savourer, au cœur des 5 éléments.

Lorsque le mouvement s'immobilise à l'extérieur, la danse continue subtilement à l'intérieur de moi.

Je mémorise dans mon corps mes sensations, mon expérience.
Je respire.

Bientôt mes yeux s'ouvriront.

J'emporterai en moi la danse des 5 éléments, en connexion avec la vie.

29) Couleurs de la vie

Il n'y a pas de but à atteindre autre que d'être avec soi-même, il n'y a rien à faire.

Je trouve une position confortable, de préférence sans utiliser le dossier pour avoir le dos bien droit.

Mes paupières s'abaissent doucement.

Si à certains moments je sens de la torpeur, je pourrais rouvrir les yeux et me redresser.

Je me réjouis d'avoir un moment où je n'ai rien à faire.

Je m'accorde du temps, juste être avec moi-même.

C'est une manière de me manifester de la reconnaissance, de la gratitude pour qui je suis.

Il y aura des bruits. Je vais peut-être tousser, me moucher, bouger.

D'avance, j'accueille la vie et ses manifestations, autour et à l'intérieur de moi.

J'ai le droit de penser, et ces pensées font partie de mon décor, peut-être comme des plumes au vent.

Je les regarde, sans m'y accrocher, et sans les rejeter.

S'il y a des émotions, je les accueille, comme des nuages qui passent dans le ciel.

Je respire.

La proposition est de visualiser devant soi une palette de couleurs, ou sinon un parfum, une ambiance, une lumière, ce qui est cadeau pour soi et qui puisse être inspiré, un arc-en-ciel par exemple.

J'irai puiser aux couleurs de la vie, pour jouer selon mon envie, porté par la respiration et le souffle de la créativité et de la transformation.

À l'inspiration, je laisse entrer ce bienfait, cette couleur, tranquillement par mes narines vers ma tête, pour en changer l'ambiance, et comme transformer, décoller et dissoudre les pensées dont je n'ai plus besoin, les soucis, les regrets, et les emporter au loin à l'expiration.

Une ou des couleurs s'étalent sur mon visage. Elles me maquillent comme un baume de beauté ou de plaisanterie, pour ne pas me prendre au sérieux. Ce massage enjoué détend le front, les yeux, les mâchoires.

La lumière, la couleur, passe dans mes cheveux comme pour les démêler, les tonifier.

Gratitude à ces doigts de lumière qui passent tendrement dans mes cheveux.

Cette ambiance colore progressivement le cou, la nuque et les épaules de sa légèreté badine par exemple pour me libérer à l'expiration du fardeau que je porte peut-être, des responsabilités, des obligations.

La couleur imprègne les biceps, les coudes, les poignets, les mains, jusqu'au bout des ongles.

À l'expiration, la fatigue, les corvées, les entraves s'envolent.

À l'inspiration, le souffle vient peindre la cage thoracique, les omoplates, le diaphragme.

S'il y avait de la tristesse, du stress, de l'anxiété, je les laisse s'évaporer à l'expiration.

Doucement, l'inspiration remplit aussi mon ventre de légèreté, de lumière, de couleur.

S'il y avait des tensions, de la peur, de la colère... ou autre, elles disparaissent progressivement à l'expiration.

Dans mon bassin, la couleur change les hontes, l'insécurité, les blessures, qui partent à l'expiration.

À l'inspiration, la couleur descend par les hanches jusqu'aux pieds, pour reposer, fortifier les jambes, après la fatigue du chemin parcouru jusqu'ici. Les déceptions, les injustices sortent à l'expiration.

De la tête aux pieds, et aux mains, j'admire mon œuvre haute en couleur. Je savoure mon unité, mon entièreté, comme si je n'étais qu'une seule cellule contenant beauté, sourire, amour, harmonie...

La source de couleurs, de lumière, de joie qui est devant moi vient doucement se placer dans mon cœur, au milieu du torse.

Elle rayonne à travers tout mon corps, jusqu'à ma peau.

Elle finit par diffuser tranquillement à travers ma peau, comme une brumisation colorée, ou parfumée, douce, bienfaisante, pour redécorer l'endroit dans lequel je suis, comme un artiste ou comme un enfant.

Je peux inviter en intention une ou des personnes. Je leur offre des couleurs pour jouer et se réjouir avec moi.

Nous pouvons jouer ensemble au jeu des couleurs.

La terre, en version réduite, vient se placer devant moi.

Certain-es ami-es ont peut-être envie de co-crée avec moi, avec leur palette de couleurs et d'amour, pour embellir, repeindre, raviver la terre et ses montagnes, ses océans, et ses rivières.

Je parcours la terre.

Je voudrais changer les couleurs du monde, ou les exalter, partout, sur les plantes, les arbres et les fleurs de toutes les couleurs.

J'éclabousse aussi de rires et de tendresse les animaux, ceux qui volent, ceux qui galopent, ceux qui nagent...

Un arc-en-ciel d'amour et de paix s'étend vers tous les humains, de tous les peuples, de toutes les couleurs.

Je prends le temps de m'émerveiller devant la beauté des couleurs de la vie.

J'admire ce qu'il est possible de créer avec un peu de peinture, d'amour et d'imagination.

Je respire.

Les paupières se soulèvent progressivement.

Les couleurs du monde ont peut-être un peu changé.

Je profite.

Je remercie ceux qui sont venus jouer et peindre avec moi.

Je remercie ceux-celles qui contribuent à la beauté du monde.

Dans le cœur, j'emporterai avec moi ma palette aux couleurs de la vie.

30) Chocolat et gratitude

Pour cette méditation, il est bon de prévoir un morceau de chocolat ou de quelque chose que l'on aime, ça peut être une boisson, qui a du goût si possible.

Je m'installe confortablement, le dos droit, sans doute les yeux ouverts.

Je prends un temps pour observer ce-ceux qu'il y a autour de moi. J'ai conscience peut-être des personnes, des objets, du lieu.

J'accueille ce qui est vivant pour moi, mes ressentis maintenant, ici.

Je sens avec mon nez l'aliment que j'ai préparé.

Je me connecte à lui comme si je pouvais y entrer, m'y baigner, avec toute son histoire et tout son parfum.

L'objectif est la conscience de l'aliment, dans la gratitude.

Sans mâcher ni avaler, je pose sur ma langue un morceau de chocolat ou autre, ou je prends une gorgée en bouche.

Je pose mon attention sur les sensations, la dégustation, le plaisir. Je perçois la température, la texture, le volume, le poids, les saveurs.

Les arômes dégagent leurs odeurs, se diluent dans la salive, imprègnent toute la bouche, du palais aux gencives, et contactent les papilles de la langue.

C'est un cadeau de délices, d'émerveillement, de reconnaissance, de fête que je me fais.

Je mâche alors pour le plaisir, lentement, comme pour arriver à boire ce que je mange ou à manger ce que je bois.

Lorsque c'est le bon moment, je m'autorise à déglutir en suivant le trajet à travers ma gorge, l'œsophage (le tuyau qui descend), le cardia (la porte du diaphragme en haut de l'estomac).

Je m'offre de la douceur, comme une récompense, une pause.

Je m'exerce à apprécier ce que la vie m'offre, avec gratitude.

Je déguste le moment présent, je goûte le temps pour moi.

Je respire.

Si je le souhaite, je reprends un morceau ou une gorgée, avec le même processus, la même attitude, avec délectation, peut-être encore plus lentement afin de le mémoriser et de pouvoir le retrouver si j'en ai envie dans mon alimentation habituelle, dans mes boissons, que chaque repas puisse devenir une méditation.

La douceur dans mon estomac passe dans mon ventre.

De là elle diffuse dans le sang pour aller progressivement offrir du chocolat, ou ce qui est bon pour moi, de la bienveillance, de la gratitude, de la sérénité, peut-être sous forme de couleur, de lumière, à chacune de mes cellules, à commencer par la tête, le cerveau, le cou.

Comme un père Noël généreux, le sang va aller apporter ces cadeaux, que ce soit du chocolat, ou une autre saveur, ou un parfum... vers les épaules, les bras, les mains.

Chaque cellule de mon torse, mon dos, mon ventre reçoit joyeusement son festin.

Les cellules dégustent ces gourmandises dans le bassin, les cuisses, jusqu'aux pieds.

À mon rythme, je vais nourrir chacune de mes cellules de chocolat, de force et de tendresse, dans tout mon corps.

Chaque partie de mon corps fête avec du chocolat la douceur qui coule en moi, jusqu'à ma peau et mes cheveux.

Cette douceur va même pouvoir perler à travers ma peau, déborder un peu pour m'envelopper délicatement, comme un nappage, un soin au chocolat, un onguent, une crème d'amour.

J'offre à mon corps une cure de jouvence.

Je le recouvre de gourmandise, de jeu.

Je le célèbre tel qu'il est, tel qu'il fonctionne, pour tous les services rendus chaque jour.

Dans cette enveloppe douillette et protectrice, je pose mon attention sur le centre cœur, entre le torse et les omoplates, entre les épaules.

Je laisse y venir des souvenirs de douceur que j'ai eus dans ma vie, des moments de joie.

Mes bonheurs sont des sources de gratitude.

Je remonte tranquillement dans le temps, quelques heures, jours, ou années, au fur et à mesure, j'accueille les moments qui viennent, ceux que j'attendais, et ceux que je n'attendais pas.

Je leur offre aussi de la reconnaissance.

Que ce soit à des personnes ou à des circonstances, je peux toujours offrir un peu de chocolat, comme un bisou sucré.

J'en profite pour saluer, honorer et dire merci à ceux et celles qui ont contribué à ma joie, à mon bien, à mon bonheur.

J'exprime ma gratitude en leur offrant du chocolat, tout simplement.

Les cadeaux sont un vocabulaire de l'amour.

Ce parcours collectionne les bons souvenirs pour constituer une réserve de bonheur et de ressourcement, en joie et en gratitude.

En plus, cet adoucissement transforme même les blessures et les moments douloureux... en expériences, en enseignements, pour me renforcer, grandir et m'épanouir.

Le chocolat aide à la réconciliation, pour embrasser et accueillir tous les aspects de la vie.

Je suis centré dans mon torse, nappé de chocolat, je porte un regard plus tendre sur moi et sur mon passé, avec plus de distance et plus d'humour.

Je laisse s'ouvrir la gratitude aux cadeaux et aux surprises de la vie qui m'ont construit, peut-être parfois rudement, sans doute avec sagesse, sûrement pour mon bien.

Ainsi je pose, en plus du chocolat, de l'admiration et de la reconnaissance sur moi, sur ma persévérance et mon courage.

Je remercie ceux et celles qui m'entourent, qui me sont cher-es.

Comme un chant d'amour à tous et en tous lieux, je vais chanter trois OM [ou plus] à partir du centre cœur.

Je respire.

Mes yeux s'ouvrent.

Je bouge doucement.

Je repartirai gorgé de chocolat, de joie et de gratitude que je pourrai continuer à partager autant que je voudrai.

31) Cellule et fractale

Je m'installe, je me pose, je me dépose dans mon corps.
Je respire.

Je ne peux pas faire faux, en n'ayant rien à faire.
J'ai le droit de penser, de rêver, et même de m'endormir, ce n'est pas grave.
Si je reste vigilant, c'est pour mieux apprécier le temps que je m'offre, pour être, sans rien à produire, sans compétition ni rendement.

J'ai posé la pointe de ma langue en avant du palais, mon menton un peu reculé, mon dos à peu près vertical, mes épaules légèrement abaissées et ouvertes, comme accrochées, suspendues. Ce n'est pas moi qui les porte, elles se portent toutes seules.
Mon bassin est porté par la chaise, mes pieds portés par la terre.
Mes mains sont posées.

Je respire.
S'il y a de la gaîté, elle est bienvenue.
Je suis ici pour accueillir tout ce qui est : les bruits, les odeurs, les émotions ou les pensées, peu importe.
Je m'entraîne au non faire, à la non-résistance, qu'on appelle tout simplement l'accueil, la conscience, ou la méditation.

Plus je suis tranquille, plus je peux sentir la vie en moi, l'air sur ma peau, le chaud ou le froid, voire un picotement, une tension, une douleur, un frisson.
Le jeu consiste pour l'instant, à ne pas bouger. Même si ça chatouille ou gratte, si possible, j'essaie de ne pas y toucher.

Je vis mes ressentis, que je les juge agréables ou désagréables. Je leur accorde ce droit d'exister pour l'instant, sachant qu'ils passeront de toute façon.

Si besoin, je peux redresser mon dos, ouvrir les yeux à certains moments pour être bien présent, ou les garder fermés pour m'intérioriser selon les besoins, le moment.
Je goûte mon corps, sa continuité depuis la plante des pieds en passant par le bassin, le torse, le cou jusqu'au sommet de la tête, depuis les épaules jusqu'au bout des doigts.
Dans sa globalité, mon corps est comme une grande cellule.

Du coup, je prends conscience d'être constitué de cellules.
Pour commencer, ma peau est constituée de milliards de cellules, les unes à côté des autres, comme autant de petits êtres qui se donneraient la main, les uns à côté des autres pour former un maillage, un tissu, qui me contient.

Toutes ces cellules qui constituent ma peau, se sont associées pour me délimiter, me protéger, me relier éventuellement à l'extérieur, ou au contraire m'en isoler selon les besoins.

De la peau, il y en a jusqu'entre les doigts de pieds, aux organes génitaux, au dos, aux oreilles.

Je prends conscience de toute ma peau.

Je prends le temps d'honorer ces cellules, de les remercier.

Elles étaient déjà là, mais je n'y prêtais pas attention. Je n'attends pas d'avoir une égratignure pour me souvenir de ma peau.

Un moment, je pose ma sensibilité à fleur de peau.

D'abord dans mes bras, progressivement, je découvre sous cette peau des muscles, des os...

Je réalise la quantité de cellules, chacune vivante, chacune affairée à remplir sa fonction.

Les muscles restent en vigilance, alternant contraction et réparation.

Dans les os, il y a une activité pour produire du sang.

Les vaisseaux sanguins le transportent.

Autant de cellules, *d'êtres vivants*, se sont associées pour constituer mes bras, depuis les doigts jusqu'aux épaules.

C'est une conscience fine rarement exercée, de prendre à la fois conscience de sa propre globalité, et aussi des éléments qui nous constituent, en particulier de la cellule, comme dénominateur commun.

L'expérience est la même des doigts de pieds jusqu'aux hanches.

Prendre conscience de l'assemblage, efficace, fidèle, vivant, de toute cette armée de cellules qui se donnent la main pour travailler ensemble, coexister et se soutenir pour que mes jambes puissent me mener là où j'ai envie, et pour courir ou danser.

Chaque cellule est simple, tout en étant complexe, dans un assemblage très élaboré.

Si j'ai besoin de plus de vigilance, je tends un peu la corde au sommet de ma tête pour redresser mon dos et ma nuque, je décolle mon dos du dossier, quitte à ouvrir un peu les yeux en cas de somnolence.

Depuis cette verticalité, je prends conscience de tout mon buste, depuis le périnée, les fessiers, le ventre, jusqu'à la cage thoracique, le cou, la tête, et le visage.

Des multitudes de cellules me constituent de la tête aux pieds jusqu'au bout des doigts.

Chacune possède ses caractéristiques.

Dans cette diversité, je peux ressentir paradoxalement l'unité de mon corps dans son ensemble.

Je respire dans ma globalité, jusqu'au bout des doigts, jusqu'au bout des pieds et au sommet de la tête.

Je me souviens des autres êtres constitués de cellules comme moi, qu'ils soient auprès ou au loin.

Je porte un regard neuf sur les autres.

Chacun-e est constitué-e de cellules, comme moi.

Chaque humain est comme une cellule du corps de l'humanité.

Chaque cellule est nécessaire. Chacune a sa fonction, sa richesse, ses particularités.

Chacune a sa valeur intrinsèque, son importance.

Chaque humain est différent, et pourtant tous sont équivalents, c'est-à-dire de même valeur.

Je reconnais ma propre valeur, qui ne peut être ni supérieure ni inférieure à celle des autres.

Progressivement, j'entre en connexion, comme par un plasma, un liquide de vie, un espace de communication, avec les autres cellules, d'abord les plus proches, peut-être celles qui habitent la maison ou la ville.

Ce plasma peut ressembler à de l'air, le même que nous respirons tous, et me relier aux cellules plus loin, de la région, puis de la terre.

Nous sommes ainsi reliés par de l'air, de l'oxygène, et peut-être aussi par de la lumière.

Je respire ce plasma. Il entre et il sort de moi. Il me relie aux autres.

Je suis en présence de chaque autre, proche ou éloigné et je reste attentif à mes sensations.

Ce plasma transporte la joie, la tendresse, la patience, le pardon, la confiance...

Je suis relié à certaines personnes plus spécifiquement, par affinité, par activité, par besoin, par amour... Nous constituons alors un sous-groupe de cellules, comme un petit organe du corps de l'humanité.

Il existe d'autres groupes de cellules, comme des organes aussi, par exemple des villes ou des régions.

Les humains représentent les milliards de cellules, qui constituent le corps de l'humanité.

Ils boivent plus ou moins la même eau, qui circule sur toute la terre. Ils se nourrissent des produits de la même terre, sous le même soleil. Ils respirent le même air, qui circule des uns aux autres.

Je suis avec eux, dans le même plasma de lumière.

Je prends conscience de ma reliance, avec chaque cellule du corps de l'humanité.

Sur la terre, nous sommes tous différents, uniques et simultanément tous semblables, sans doute d'une certaine façon en interaction, voire même en interdépendance.

À un certain niveau, les barrières, les séparations, les limites sont illusoires.

Si je veux contribuer à l'harmonie, je peux me laisser émettre dans le plasma commun de la douceur, de la bienveillance, de l'amour, ou de la couleur, un parfum, ce qui me vient à offrir.

Les cellules du corps physique émettent parfois des substances dont les autres ont besoin, chacune produisant quelque chose de bon pour l'ensemble du corps. Pareillement, je me mets au service de tout le corps de l'humanité.

Même si ma contribution du moment semble modeste, elle a toute sa valeur.

L'invitation est d'exprimer cette contribution aussi dans le plasma aérien, par du son, de laisser la chorale de mes cellules communiquer sa chanson aux autres êtres.

J'accueille ce qui vient, y compris, éventuellement, un chant silencieux.

(Si vous voulez vous offrir plus d'espace libre pour chanter, n'hésitez pas à mettre sur pause.)

Un temps vocal libre.

J'écoute l'écho du chant qui parvient à chaque cellule humaine au loin.

Il ricoche également dans chaque cellule de mon corps.

Je m'accueille ici et maintenant, dans ma connexion aux autres et à moi-même.

Je respire.

Tout en gardant cette conscience de reliance à mes cellules et aux autres êtres, je laisse délicatement mes paupières se soulever, pour m'exercer à la méditation avec les yeux ouverts.

Je peux laisser mon regard dans le vague, dans le flou, vers quelque chose
ou vers quelqu'un, en voyant sans regarder.
Ma perception du monde est peut-être différente.
La relation aux autres et à moi-même a peut-être évolué.

Je vais continuer ma journée ou ma soirée, en tant que cellule.
Pour moi, tout baigne dans un plasma de bienveillance et de paix.

32) Aspirateur céleste

Je me prépare à un moment de douceur pour moi-même, pendant lequel je vais prendre soin de moi.

Je n'ai rien à chercher, rien à fuir, rien à produire, rien à prouver, juste à être, à profiter, ici et maintenant.

S'il y a des bruits extérieurs, je les accueille comme un cadeau pour me ramener à la méditation.

À l'intérieur de moi, s'il y a de l'agitation, des émotions, du trouble... j'accueille cette météo passagère.

Mon dos est à peu près droit, comme porté par une corde au sommet de la tête. Je recule légèrement le menton. Mes épaules s'ouvrent un peu.

Ma langue touche délicatement l'avant du palais.
Je respire.

Au sommet de ma tête, je branche comme un tuyau relié au ciel.

Si dans ma tête il y a des pensées, des préoccupations, des regrets... le tuyau magique va les aspirer doucement.

Il les transforme en lumière ou en bulles colorées, en poussière d'étoiles... ce qui me convient.

Il laisse l'intérieur de ma tête propre, calme et lumineux.

Au niveau des oreilles, l'aspirateur céleste vient chercher le souvenir des paroles blessantes, et toutes les cacophonies du passé.

À la place, les oreilles nettoyées baignent dans un silence reposant, ou jouissent d'une musique suave et apaisante.

Il aspire les images indésirables restées collées à mes yeux, des cauchemars, des films violents... tout ce dont je n'ai plus besoin est remplacé par une vision de beauté et d'harmonie.

Il dégage, au niveau du nez et de la bouche, les odeurs, tout ce-ceux que je ne peux plus sentir, les goûts désagréables, l'amertume.

Ils sont remplacés par un parfum délicat et une saveur fraîche.

Dans le cou, il aspire ce qui m'est resté en travers de la gorge, les non-dits, les mots regrettés...

Il les transmute en vapeur étincelante, en brume légère.

Après le ménage, la gorge est large et libre.

Les tensions éventuelles de la nuque, des épaules et du dos montent aussi dans le tuyau d'aspirateur céleste.

Le fardeau des responsabilités, le poids des ans, les frustrations... s'émiettent en paillettes d'or.

Mes muscles se relâchent et s'allègent.

J'en profite pour redresser mon dos pour mieux accueillir les joies et les délices de la vie.

Au passage, j'en profite pour vérifier si la pointe de la langue est toujours en contact, en signe de vigilance, pour mieux profiter.

Des doigts jusqu'aux aisselles, je laisse monter vers les étoiles tout ce que j'ai fait à contrecœur jusqu'ici, ce qui brime ma créativité, les entraves, les obligations...

Ils font place aux câlins et la fantaisie.

De mon torse, l'aspirateur merveilleux offre au ciel la tristesse, les chagrins d'amour, l'orgueil, la timidité... pour laisser un espace douillet et joyeux.

Dans mon ventre et mon bassin, il vient chercher les colères, les hontes, les vengeances, les peurs...

Ils sont remplacés par la confiance, le pardon, la liberté.

Des hanches jusqu'aux orteils le ménage continue.

Il dépoussière la fatigue du chemin parcouru, la culpabilité, les reproches, les déceptions...

Il m'accorde de la vigueur, de la stabilité, du courage. Mes jambes sont prêtes à repartir du bon pied.

Je fais le tour de mon intérieur tout propre, renouvelé, de la tête aux pieds et aux mains.

Je vois mon domaine intérieur d'un œil neuf.

Je peux l'éclairer, le colorer, le parfumer, le décorer, comme bon me semble.

Je décroche délicatement le tuyau aspirateur du sommet de ma tête et je le monte un peu plus haut dans la pièce ou jusqu'au plafond, voire jusqu'au toit, si je suis dans une maison.

Il va nettoyer maintenant l'endroit où je suis, ou le lieu où j'habite, de ses mauvais souvenirs, de ses cris et de ses drames, pour les changer en poussières de lumière.

L'espace est rénové, repeint avec les couleurs de la vie.

Le tuyau s'agrandit et s'élève au-dessus du quartier ou de la zone où je suis.

Il aspire la poussière, la grisaille, le stress, l'agressivité, la morosité.

L'ambiance devient joyeuse, brillante, détendue, souriante.

Le tuyau des étoiles s'élargit et monte encore.

L'aspirateur augmente sa puissance de transmutation en lumière pour nettoyer la ville des particules fines, des fumées, des bruits et des soucis.

La cité ou la région, deviennent saines, accueillantes, bienveillante.

Ensuite, le ménage s'étend au pays.

Les conflits, les rivalités, la cupidité, le rejet disparaissent.

À la place se construit un pays où coulent le lait et le miel, dans l'abondance, la générosité et le bonheur.

Enfin, l'aspirateur vient débarrasser le continent, puis la planète entière de la haine, de la guerre, de l'ignorance, de l'indifférence.

L'air se remplit d'altruisme, de conscience, de tendresse et d'amour.

Les eaux de la planète sont également purifiées des pollutions et redeviennent limpides et pures, dans les rivières, les lacs, les océans, les nappes phréatiques.

Les animaux frétilent d'allégresse et les plantes s'épanouissent.

L'atmosphère et les nuages sont également nettoyés.

La stratosphère est pure et protectrice.

Chacun-e peut respirer plus facilement.

Les enfants jouent et les adultes se sourient.

Je me réjouis de partager et de vivre dans un monde aussi beau, paisible, harmonieux.

Si je le souhaite, j'offre par gratitude à ce monde, aux autres et à moi-même, un chant libre, avec les sons qui viennent, sans autre objectif que le plaisir, la joie, la spontanéité, la simplicité.

Le chant peut être silencieux.

Il va raisonner dans cet air cristallin et léger.

Moment vocal (vous pouvez chanter avec moi ou seul-e).

Je respire cet air nouveau, frais et parfumé d'amour.

Je savour, avec gratitude, et émerveillement.

Progressivement, mes yeux s'ouvrent.

J'exerce un moment la méditation les yeux ouverts, en bougeant le moins possible pour l'instant.

Je redécouvre le monde autour de moi, avec un regard bienveillant.

Je respire.

Je repartirai avec un intérieur pur et léger, dans un monde plus accueillant et harmonieux.

33) Tout baigne

Je m'accueille, je m'installe.
Je me dépose en moi-même.
Je respire.

Ici et maintenant, j'observe.
Je pose la pointe de ma langue en haut des dents du haut.
Je recule un peu mon menton, j'ouvre les épaules, je redresse mon dos.

Je regarde passer mes pensées, sans les juger, ni les condamner, ni les chasser.

Je suis un roseau pensant (cf Pascal), c'est naturel.
J'observe simplement ces pensées comme un vent dans les roseaux.
J'accueille tout ce qui est, y compris les bruits de la vie.

À côté des roseaux, une eau, calme, pure, limpide, l'eau qui me convient, éventuellement avec sa température, voire sa couleur, sa lumière... peut-être une eau sirupeuse, sucrée, ou une eau amniotique comme dans un ventre, ou une eau à bulles joueuses et cajolantes.

Doucement, je vais y plonger un pied, puis l'autre. Je goûte la sensation sur ma peau.

Je vais entrer dans cette eau tout tranquillement, à mon rythme, pour bien prendre conscience de mon corps de bas en haut, à commencer par les jambes.

Je savoure cette caresse qui monte progressivement jusqu'aux hanches.

Puis, j'immerge également mon bassin, mon ventre et mes lombaires.
Je m'offre les bienfaits et le plaisir de l'eau sur mon corps.

Je trempe aussi le torse, le haut du dos.

Je plonge le bout des doigts, jusqu'aux épaules.

Alors, ma peau devient poreuse pour me permettre de respirer l'oxygène de l'eau, comme des branchies sur toute la surface de mon corps.

Quand je suis prêt, je vais un peu plus loin dans l'eau, jusqu'au cou.
Je respire par mes jambes, mon ventre, mon dos, mes bras.

J'entre tranquillement ma tête dans cette eau accueillante, douce et vivifiante.

J'en ajuste éventuellement la température, la couleur, la luminosité, le parfum même.

L'eau caresse tout mon corps, me protège, me nourrit.

Porté par la tendresse, je peux ouvrir les pores de ma peau à l'eau pour la laisser entrer.

Je la laisse m'hydrater, me régénérer, me repulper, me réparer.

L'eau circule avec harmonie.

Elle vient me nettoyer en profondeur.

Elle emporte les toxines, le stress, les tensions, les inquiétudes...

Mon corps s'abandonne avec joie et confiance dans ce bain thermal et maternel.

Tout mon organisme est apaisé, purifié, reposé.

Soutenu, en sécurité, détendu, vivant, je me lève tout doucement, soit avec les yeux fermés, soit en les ouvrant progressivement.

J'expérimente de laisser l'eau me bercer, me mettre en mouvement et éventuellement me déplacer dans la pièce, avec conscience et amusement.

Je joue avec l'eau et l'eau joue avec moi.

Je savoure d'être dansé par l'eau, qui me traverse, qui m'anime.

Seul, en groupe, ou avec ceux et celles que j'invite en intention, je joue dans la liberté et la fluidité.

Je danse avec eux.

La vie danse en moi et à travers moi.

Je l'exprime par le mouvement, dans la fluidité.

Si le cœur m'en dit, je peux aussi l'exprimer par le son, simplement, spontanément, selon ma créativité.

Que ce soit un temps silencieux ou vocal, j'offre au autres et à moi, ce chant de l'eau et de la vie.

Temps vocal aquatique, qui résonne dans l'eau, en moi et autour de moi.

L'écho du chant de l'eau vibre encore, à l'intérieur et à l'extérieur, dans tout mon corps.

La danse s'immobilise doucement, dans la sérénité et la conscience.

Je savoure, je me laisse dorloter, embrasser par l'eau.

Les sensations se mémorisent dans mon corps.
Je saurai retrouver cette eau merveilleuse pour y plonger à nouveau lorsque
j'aurai envie de me ressourcer.

Mes yeux s'ouvrent lentement dans l'eau.
Je médite encore un peu, entre deux eaux.

Je vois dehors, je regarde dedans.
Je respire.

J'emporterai avec moi la danse du roseau et le chant de l'eau douce.

34) Je reçois, je donne

Je m'accueille tel que je suis, comme un ami cher.
Je respire.

J'entends les bruits périphériques. Je les inclus dans ma méditation.
Je perçois les bruits intérieurs, les pensées, les émotions. Je les inclus également dans ma méditation.
J'accueille les bâillements de détente, et tout ce qui est.

Je prends conscience de ma cage thoracique.
Elle est soulevée légèrement, régulièrement, par la vague de l'inspiration.
Elle s'abaisse doucement lors du reflux.
Cette vague est comme un parfum de fleurs, la symphonie de l'océan, une écume de brume...

Si j'écoute le chant des vagues, peut-être murmurent-elles à l'inspiration un *je reçois*, et à l'expiration un *je donne*.

Tout mon torse respire. Il reçoit et il donne.
Autrement dit, éventuellement, *j'accueille* et *j'offre*, l'intention est la même.

J'élargis progressivement ma respiration, dans les épaules et les bras, jusqu'aux mains.

Les vagues se propagent à travers mes bras, répétant à l'inspiration : « je reçois » les cadeaux de la vie... et à l'expiration : « je donne » mon affection...

Les vagues viennent bercer mon cou et ma tête.
L'expiration emporte les préoccupations, au reflux.
L'inspiration apporte la confiance et la tranquillité.

Je suis rempli par la mélodie vivante du *je reçois, je donne*, dans ma tête, mes bras, mon torse, mon diaphragme, mon ventre et mon bassin.
À l'expiration, je donne les émotions dont je n'ai plus besoin.
Je reçois la sérénité à l'inspiration.

Les vagues de la respiration atteignent progressivement les hanches, puis les genoux, jusqu'aux orteils.
À l'expiration, je donne la lassitude.
À l'inspiration, je reçois la détermination, la vigueur.

Mon dos et mes épaules ondulent peut-être légèrement.
À l'expiration, je donne mes tensions, mes fardeaux.

À l'inspiration, je reçois la droiture et la légèreté.

Tout mon corps est bercé par la vague.

À l'expiration, je donne mes crispations, mes conflits.

À l'inspiration, je reçois l'oxygène, la facilité, l'harmonie, peut-être même dans un esprit de jeu et de ressourcement.

À l'inspiration, mon corps se dilate jusqu'à ma peau.

Je laisse la dilatation se prolonger un peu plus loin, pour former comme une seconde enveloppe, une bulle, de la taille qui me convient.

Ce cocon respire avec moi.

Selon ma créativité du moment, j'adapte sa couleur, sa fragrance, la lumière, son épaisseur, sa texture, sa transparence, sa température... à mon besoin d'esthétique et de confort.

Dans cet espace, je reçois la joie et la tendresse, un soin revigorant, un massage relaxant, peut-être une musique douce, un chant d'oiseaux... en créant mon cocooning.

Depuis cet espace de sécurité et d'abondance, je peux donner de la bienveillance à celles et ceux qui me sont chers, sous forme de couleur, de fleurs, de sourires, de paillettes, de câlins...

Je laisse ma tendresse s'exprimer à sa façon.

Plaisir de partager et d'offrir.

Enfin, une autre sphère se crée par-dessus, selon le même processus.

Et je la laisse grandir à chaque respiration, jusqu'à ce qu'elle contienne finalement, tranquillement, toute la terre.

Les humains, les animaux, les végétaux, tous y respirent tous le même air.

À chaque expiration, je donne aux étoiles, sous forme de poussière de lumière, de bulles de couleurs, ou autre, toutes les scories de la planète, la pollution et les guerres.

À l'inspiration, la terre reçoit de l'amour, de la paix, de la réconciliation et tout ce que j'ai envie de lui offrir.

J'admire la beauté du monde.

Je regarde chaque être avec compassion et tendresse.

L'invitation est de laisser résonner dans cette sphère qui enveloppe la terre trois Om (ou plus) pour exprimer la gratitude et l'émerveillement.

Om, Om, Om...

J'écoute l'écho des Om résonner dans l'espace pur de l'atmosphère.

Je contemple la nature avec respect et enchantement.

Je conscientise mes sensations.

Délicatement, le rideau des paupières se lève et dévoile ce qui m'entoure.

L'air est peut-être plus léger, plus translucide, plus généreux.

Je respire.

Bientôt, je vais me mettre en mouvement dans un espace accueillant et lumineux.

Mon cocon filtrant et protecteur m'accompagnera confortablement.

35) Comme une fleur

Je m'installe dans mon corps, tranquillement, tel-le que je suis.

J'accueille les sensations sur ma peau.

J'accueille les odeurs, les bruits.

Je respire.

J'ai conscience de la position de mon corps.

Au sommet de la tête, une corde m'étire délicatement pour redresser mon dos.

Mes pieds et mes mains sont posés.

Mes genoux et mes coudes sont fléchis.

Mes épaules sont ouvertes, déposées.

Je pose mon attention, à la base du dos, entre les fesses, à la hauteur de l'appareil génital, en arrière de l'anus.

Là, je vais laisser pousser vers le bas une racine à partir du coccyx.

Il est possible de rester assis, ou que cette racine, en poussant, m'insite à me mettre debout sur mes deux pieds.

Ceux qui sont assis-e sur une chaise ou au sol peuvent sentir la terre directement sous leur bassin.

Peut-être que pour certain, l'image de la queue de kangourou pourra les aider.

Nous sommes ici avec une racine qui prolonge la colonne vertébrale jusque dans le sol.

Une fois dans le sol, la racine pousse et se ramifie dans une terre accueillante, tendre et généreuse.

Ma racine, en poussant, rencontre de l'or, de l'argent, des pierres précieuses de toutes les couleurs, des diamants, des rubis, des saphirs, des émeraudes, des améthystes...

La terre offre sa richesse, ses couleurs, sa beauté, ses nutriments.

Je choisis les cadeaux qui me conviennent.

Ma racine s'est répandue en une multitude de racines dans la terre, qui drainent ses merveilles.

Un arc-en-ciel de vie monte joyeusement à travers les petites racines, vers la grande racine centrale.

La racine rejoint la tige, creuse, large et solide, de ma colonne vertébrale.

Un élixir de force et de douceur se répand depuis ma racine vers ma colonne vertébrale.

Un carnaval de couleurs chemine dans le canal au milieu du dos.

Pour bien sentir cette zone, je bascule doucement le bassin en avant, ventre bombé, puis en arrière, ventre rentré, en alternance.

Cette ondulation subtile aide à la circulation.

La sève de vie monte dans la tige creuse, entre les omoplates.

Le cortège multicolore et sucré traverse la nuque, à l'intérieur.

Ce sirop de joie et de paix arrive dans ma tête, par l'arrière.

Sur le sommet de la tête, au bout de la tige, s'épanouit une fleur magnifique. Je choisis sa couleur, sa forme, sa taille, son parfum, sa texture aussi.

Ainsi, je suis profondément enraciné dans la terre, stable, comblé de ses bienfaits qui montent dans mon dos.

La tige me soutient avec souplesse et solidité.

Sur ma tête, la fleur diffuse un parfum merveilleux de sérénité, de tendresse, d'humour, de pardon, de tolérance et de gratitude

Je me délecte de ses fragrances.

Je les offre à la brise et au monde.

Je laisse se répandre un parfum d'amour, de ravissement et d'harmonie.

Ce parfum console et reconforte, réjouit et fortifie ceux qui me sont chers, et tous les êtres sensibles.

Sur la terre, chacun-e peut être vu-e comme une fleur, apportant son parfum unique, sa beauté spécifique, au bouquet global de l'humanité.

Je respire.

Bientôt, mes yeux vont s'ouvrir doucement sur un monde nouveau et parfumé.

Je suis stable dans mon enracinement, les cheveux dans le vent.

Je me verrai autrement, je verrai les autres différemment, comme autant de fleurs sur la terre.

Je planterai en tous lieux, cette fleur merveilleuse, au parfum d'amour et de paix.

36) Feu de joie

Je suis là, je respire.

Je perçois, éventuellement les bruits périphériques.

Les pensées, les émotions, les sensations sont comme des bruits intérieurs.
Tout cela fait partie de ma méditation.

Je n'ai rien à produire, rien à fuir, rien à rechercher, rien à rejeter.
Je suis juste posé ici et maintenant.

Ma plus grande occupation est de savourer d'exister.
Je suis vivant, de la tête aux pieds et jusqu'au bout des mains.

Je prends conscience, du contact des vêtements sur la peau, depuis le bout des chaussettes éventuellement, jusqu'aux sous-vêtements, jusqu'au bout des manches, ou des cols.

J'ai conscience de l'air sur la peau des mains, des bras, sur le cou, la tête, le visage, les oreilles.

Je m'enveloppe de douceur, selon mon désir, un cocon de ouate, une couverture douce, un espace de lumière, une fragrance, une couleur, ce qui me convient.
Je crée mon espace de bien-être.

Dans mon thorax, au milieu, entre le sternum et les omoplates, entre les épaules, je peux allumer une flamme, une lumière, un feu de joie.

Si mon esprit est agité, ou encombré de pensées obsolètes, des regrets, des doutes, des soucis, des reproches, je peux les laisser choir dans le feu, comme du combustible, des brindilles.

Les préoccupations descendent calmement depuis la tête, pour aller crépiter dans le feu, s'y transformer en lumière et en chaleur.

Le feu se régale de tous ces éléments.

La sagesse et l'humour brillent tranquillement depuis mon torse vers ma gorge et ma tête.

Les émotions périmées, tristesse, honte, énervement, peur, quoi que ce soit, se déposent dans ce feu de joie, pour le nourrir, avec respect et gratitude.

Je reste à admirer ce feu dans mon centre cœur.

La tranquillité se dépose et rayonne tout autour.

Le feu de joie attire à lui, gentiment, les tensions du corps, les crispations, pour détendre et alléger mon corps.

La chaleur douce et la lumière réconfortante de ce feu rayonnent dans tout mon corps.

La lumière vient caresser chaque cellule, jusqu'aux pieds et aux mains, dans le ventre et le dos.

Le feu de joie danse dans mon torse. Les étincelles pétillent dans mon corps, comme de la poussière d'étoiles, comme une fête, ou comme un feu d'artifice de toutes les couleurs.

J'assiste à ce spectacle, avec enthousiasme et sérénité, dans mon espace protégé, dans mon cocon douillet.

Je crée un autre cocon, nettement plus grand, dans lequel, si je le désire, je peux inviter quelques personnes en intention pour goûter ce moment avec moi.

Je constate que chacun-e des participant-es, des invité-es, a également un feu de joie qui danse dans son torse.

Le cocon collectif est éclairé et réchauffé par le feu de chaque cœur.

Alors, je prends conscience de la présence de la terre.

Au cœur de la terre, brille également un feu de joie, comme un soleil, puissant et rassurant.

Je laisse ce feu central créer à son tour un grand cocon protecteur pour la terre, une atmosphère pure et bienfaisante.

Ma créativité aménage peut-être ce cocon avec de la couleur, du parfum, de la musique, de la beauté, de l'harmonie... tout autour de la terre.

Cette sphère de lumière offre sa paix et son amour au monde et à tous ses habitant-es.

L'invitation, maintenant, est d'exprimer sa bienveillance et sa connexion à tous les êtres vivants, en chantant des Om.

Je vais laisser chanter mon cœur, vers tous les cœurs, dans le jeu, le plaisir et le partage, librement.

Temps de Om libres, autant que c'est agréable, jusqu'à satiété.

Les Om continuent de résonner dans le grand cocon de la terre, jusqu'en son cœur.

Les Om vibrent également dans le cocon avec mes ami-es, mes invité-es.

Les Om dansent encore dans mon cocon douillet à moi.

Je salue et je remercie mes invité-es.

Je respire.

Progressivement, mes paupières se soulèvent, dans mes paumes ou directement.

Avant de bouger, je savoure encore le feu de joie, qui réchauffe et éclaire mon cocon et tout mon être.

J'emporterai avec moi ce feu intérieur, feu de joie, cadeau précieux, pour moi et pour ceux qui m'entourent.

37) Parfum de fleurs

Je me pose, le dos droit.

Je m'offre un temps pour prendre soin de moi.

Je respire.

Comment vont mes pensées ?

Je les salue, je les accueille, je les observe.

Un vent léger peut venir les emporter tranquillement, comme des pages écrites ou des pétales de fleurs.

Y a-t-il des émotions ?

Je les laisse se disperser comme une brume au soleil.

Quelles sont les sensations de mon corps : températures, contacts, tensions, douleurs éventuelles?

Je me dépose au milieu d'un champ de fleurs, celles qui me plaisent.

Les fleurs dégagent un parfum qui me plaît, un parfum de sérénité, de taquinerie, de batifolage, de ressourcement...

Le parfum peut s'accompagner d'une couleur, une lumière...

Je respire un air agréable qui embaume mes pensées, mes émotions et mon corps.

Dans ma tête monte une fragrance calme de clair de lune sur la montagne.

Dans mon cou et ma nuque, mes épaules et mes bras, se répand un souffle parfumé, vaste et puissant comme l'océan.

Dans mon torse pénètre une brise embaumée de sourires, comme un soleil levant sur un champ de jolies fleurs épanouies.

Dans mon ventre descend un parfum chaud et sucré, comme un été à la campagne.

Dans mes jambes court un parfum libre et léger, comme un chant d'oiseaux.

Comme une baudruche, je me remplis de senteurs et de douceurs, de la tête aux pieds, jusqu'aux mains et au dos, jusqu'aux pores de ma peau.

Toutes mes cellules s'imprègnent d'une odeur d'amour, de voyage, d'aventure, de courage, de patience...

Entouré de toutes ces fleurs et de leur beauté, je les admire avec ravissement et respect.

En plus des fleurs en abondance autour de moi, certaines se déposent dans mes bras.

Je peux en offrir à ceux et celles qui me sont chers, une ou plusieurs fleurs, avec éventuellement les parfums, les couleurs, les qualités... qui semblent être appropriés pour eux.

Je distribue des fleurs de tendresse, de gratitude, de guérison, de pardon... Plus j'en distribue, plus d'autres fleurs arrivent dans mes bras et autour de moi.

Il en pousse dans ma région et sur toute la terre, des fleurs de réconciliation, de conscience, d'altruisme, de partage, d'humour...

Toute la terre embaume les retrouvailles et l'harmonie.
Ce parfum se répand jusqu'aux étoiles qui s'en réjouissent.

Les étoiles offrent à leur tour un parfum d'amour et de paix qui descend doucement sur la terre et tous ses habitants, comme une pluie de lumière et d'or, de bisous et de rires.

Attentif à mon mouvement, je me lève doucement.

Je vais danser le parfum des fleurs, avec mon authenticité et ma spontanéité, au son de ma musique intérieure ou de celle des étoiles.

Grisé par le parfum des fleurs, j'évolue dans une ambiance de fête, d'encouragements et de soutien de la part des étoiles.

Les fragrances ruissellent sur ma peau et me cajolent.

Ma danse est un jeu de tendresse et de joie. Elle éclabousse de lumière et d'amour toute la terre.

Le parfum de ma danse nettoie et purifie les villes.

Il nourrit les campagnes et les montagnes.

La musique des étoiles retentit dans les déserts et dans les forêts, sur les fleuves et les océans.

Enivré de ma danse, je la laisse s'immobiliser tranquillement.
Je respire ce parfum de bien-être et de connexion à la vie.

Dans un esprit de célébration et de reconnaissance, je vis mes sensations, je savoure le moment présent.

Autour de moi, le magnifique champ de fleurs continue de m'accompagner et de m'inspirer, avec son parfum et sa beauté.
Je respire.

À mon rythme et à ma façon, je laisse mes yeux s'ouvrir dans une atmosphère délicate de plénitude et de légèreté.

J'admire les cadeaux que la méditation m'offre.
Je vois dehors, je regarde dedans.

Le parfum des fleurs me remplit.
J'emporterai quelques fleurs d'amour à offrir.

38) Cœur qui bat

Méditation assis-e ou debout.

Je me retrouve.
Je prends de mes nouvelles.
Comment je vais ?
Comment je me sens ?

Je donne des vacances au juge intérieur.
Dans l'instant présent, il n'y a rien à juger ni à critiquer, rien à rejeter ni à rechercher.
Je ne cours après rien, je ne fuis devant rien.
Je respire.

Écouter le silence, c'est méditer.
Même s'il y a du bruit, intérieur ou extérieur, par delà le bruit je peux écouter le silence.

À l'intérieur de moi, j'accueille une plante, celle qui me convient, par exemple un arbre.

Nous nous apprivoisons.

Ses racines poussent tranquillement vers la terre, à travers mes jambes.

Par ses racines, la plante m'aide à sentir la terre en dessous de moi.
Je perçois ainsi la douceur de la terre, sa bienveillance, sa chaleur, voire même ses cristaux de toutes les couleurs.

Les racines se ramifient et se développent profondément.

La terre offre ses nutriments, ses *vitamines*, sa tendresse et sa force, qui remontent à travers mes racines vers mes pieds.

Les racines se prolongent par mes mollets et mes cuisses.

Mon bassin est ainsi relié aux profondeurs de la terre, stabilisé et fortifié. Je grandis ainsi en confiance, en assurance.

Quelle que soit la plante choisie, une tige large, robuste, droite, se déploie du bassin aux épaules.
Elle correspond à mon tronc, avec le ventre, le buste, le dos.

Deux branches souples et puissantes s'épanouissent depuis mes épaules.

Au sommet du tronc, mon cou, ma tête.

Sur la tête, une fleur, quelle qu'elle soit, ou bien des feuilles... Je choisis une fleur.

À ce moment, je peux choisir de rester assis-e ou de me lever consciemment, lentement.

La fleur sur ma tête communique avec le haut, comme une porte ouvrant sur l'espace sidéral, pour mieux recevoir les remèdes, les cadeaux de la pluie et du vent.

La fleur accueille aussi la caresse du soleil, de la lune et des étoiles.

J'ai conscience de ma position entre terre et ciel. Je suis un trait d'union entre eux.

Profondément enraciné, je les relie.

Ils communiquent à travers moi.

Ma respiration va aller de l'un à l'autre.

J'inspire par mes racines pour remplir doucement tout mon tronc et j'expire par la fleur.

Puis, j'inspire par le sommet de la tête, pour expirer par les pieds dans la terre.

Je recommence, autant que je veux, à mon rythme.

Éventuellement, je marque une petite pause à poumons pleins dans la présence au cœur.

Je suis alternativement rempli du ciel, de la terre.

La pause à poumons vides est reliée tantôt au ciel, tantôt à la terre.

Depuis le ciel, mon cœur se remplit d'étoiles, il s'ouvre à l'espace des possibles et à la créativité joyeuse.

Depuis la terre, mon cœur se remplit de vie, de sagesse et d'amour.

Dans cet espace intérieur, gorgé de lumière, je peux trouver mon équilibre, ma vérité, ma voix intérieure.

Mes racines sont reliées au cœur de la terre.

Bientôt, je sens peut-être sa pulsation, en écho à ma propre pulsation, comme si nos deux cœurs étaient reliés, miroirs, synchrones.

(La proposition est de battre un rythme avec les mains, ou avec un instrument, ou en silence...

Le rythme peut être simple ou bien : deux percussions proches, un silence, deux percussions proches... comme la musique physiologique du cœur.)

La pulsation résonne au loin.

Le ciel écoute le cœur de la terre.

Temps de percussion libre et de créativité si envie, en lien avec son cœur, le centre de la terre, et le ciel.

Arrivé à satiété, la musique s'arrêtera, progressivement.

La musique du cœur de la terre continue à vibrer dans l'infini et en moi.

Entre mes racines et ma fleur, je l'écoute encore dans toutes mes cellules.

Je suis à ma place, légitime, entre terre et ciel.

À l'endroit où le ciel vient embrasser la terre, je suis ce baiser.

Je respire.

Mes yeux s'ouvrent tranquillement.

J'expérimente un moment de méditation les yeux ouverts, centré sur l'intérieur et les ressentis.

J'enracine les sensations de ma méditation.

La plante m'accompagnera, dans la connexion au ciel et à la terre, au rythme de mon cœur.

39) Goutte d'eau

Bienvenue à moi, dans l'état d'esprit où je suis, dans mon corps tel qu'il est.

Je suis assis entre terre et ciel.

Je redresse un peu mon dos pour faciliter la vigilance, les épaules un peu ouvertes, le menton reculé, le bout de la langue en contact à l'avant du palais.

Je respire.

Je me rappelle que mon corps est constitué majoritairement d'eau.

Pour mieux sentir mon unité, ma globalité, j'appréhende mon corps comme une grande goutte d'eau.

J'accueille la sensation liquidienne.

Dans cette goutte d'eau, au milieu de la cage thoracique, se trouve une perle, par exemple, ou sinon un diamant, une couleur, une lumière, ce qui est juste pour moi.

Une circulation tranquille s'installe dans tout mon être.

Elle amène vers cette perle de lumière ce qui n'est plus utile, ce dont je n'ai plus envie, à commencer par des regrets, de reproches, des préoccupations... afin de les dissoudre, de les sublimer.

La perle enchantée transmute ces pensées ressassées et le stress en lumière et en sérénité, en confiance et en pardon.

Le drainage continue de filtrer la peur, la colère, la honte, la tristesse...

La perle du cœur alchimise les émotions en joie et en bienveillance.

Naturellement, les tensions corporelles, les douleurs, les lourdeurs, s'approchent de la perle pour y être transformées en légèreté et en force.

L'eau retrouve sa pureté cristalline, son harmonie, dans tout mon corps.

Si vous êtes seul-e, vous pouvez inviter en intention un être cher à votre cœur, et choisir de vous lever ou de rester assis-e.

Si vous êtes en compagnie, vous ouvrez doucement les yeux. Puis vous vous levez consciemment pour aller rencontrer un-e méditant-e, un-e partenaire du jeu de la goutte d'eau.

Que ce soit en intention ou en présentiel, on se rapproche progressivement, dans la bienveillance et le respect, au rythme et à la distance qui conviennent à chacun-e.

Il est possible d'aller jusqu'au contact, voire à l'accolade, au *hug*.

Sur mon sternum se crée un hublot, puis un tuyau, une ouverture dans laquelle pourra circuler de l'eau.

L'ouverture est assez large pour permettre le passage fluide et aisé entre les deux joueurs.

J'autorise doucement mon eau à aller vers l'autre et son eau à venir vers moi.

J'expérimente cette communication simple, libre de mots, authentique.

Je savoure l'échange, la continuité, l'innocence, l'amusement et la confiance.

Il est possible d'agrandir l'ouverture de nos cœurs afin de partager encore mieux.

La communication est fluide, dans la connivence et la tendresse.

Éventuellement, dans notre similitude de goutte d'eau, nous pouvons aller jusqu'à fusionner, pour un moment, pour former une grande goutte d'eau.

Je me laisse me dissoudre tranquillement dans cette goutte commune, dans la liberté, le ravissement, la plénitude.

Autour de nous un océan, doux, lumineux, vivant.

Nous pouvons ensemble nous y abandonner, nous laisser porter.

Je laisse se dissoudre mon identification, mon ego, mes comparaisons, mes rôles, mon apparence, mes attachements.

Mes limites s'effacent dans la félicité et la sérénité.

Ce lâcher prise donne accès à l'immensité, dans la reliance à tout ce qui vit, à tout ce qui est.

Je me laisse cajoler par la danse légère et vaste de l'océan.

Dilué-e, je ne suis nulle part et en même temps un peu partout.

J'appartiens à l'océan.

Je deviens l'océan.

Je me délecte de mes ressentis, de mon expérience de diffusion, de dissolution relative.

Progressivement, je reviens dans cette grande goutte commune.

Avec mon partenaire de méditation, nous nous y retrouvons ensemble, distincts de l'océan environnant.

Je prends le temps de ressentir de la gratitude envers celui ou celle avec qui je partage ce moment, pour sa confiance et sa générosité.

Je n'oublie pas de me remercier aussi, par exemple pour ma sincérité, ma hardiesse, ma persévérance.

Je retrouve la perle de mon cœur, au centre de mon torse.

Dans un rythme adéquat pour chacun-e, nous prenons une distance, tout en restant dans le même océan.

Chacun-e redevient une goutte d'eau individuelle dans l'océan.

Je prends conscience de la multitude de gouttes d'eau qui existent, et de ma connexion avec toutes ces gouttes d'eau.

Chaque goutte possède comme moi sa propre perle en son cœur.

Pour ceux qui sont assis-e, c'est un bon moment éventuellement pour se mettre debout, lentement, tout en gardant les yeux fermés.

Les yeux s'ouvriront en tout cas pour ceux qui se déplaceront.

Afin de fêter le moment présent, d'honorer l'océan de la vie, il est possible de se laisser être dansé par une houle de connexion et de sérénité, dans des vagues d'allégresse et d'amour.

(Il est également possible de laisser la perle intérieure chanter quelques Om, ou un chant libre, afin que sa vibration parcoure l'océan et vienne offrir sa joie et sa paix... aux autres perles.)

Un temps de chant, possiblement en silence, éventuellement en dansant.

Dans l'écho du chant des vagues, la danse se ralentit progressivement, se dépose pour s'arrêter bientôt.

Je profite de l'harmonie et la plénitude, dans toute mon eau intérieure, jusque dans chacune de mes cellules.

Si ce n'est pas fait, mes yeux s'ouvrent doucement.

Tout en restant présent à mes sensations, je contemple un moment le milieu dans lequel je baigne.

Je remercie les autres gouttes d'eau, avec leurs perles, leurs beautés et leurs valeurs.

Je les salue avec respect et bienveillance.

La perle dans mon cœur me relie à l'océan de la vie.

40) Gros câlin

Je m'accueille comme meilleur-e ami-e, qui est toujours avec moi, qui m'accompagne partout, qui m'a amené-e ici, maintenant.
C'est un moment de retrouvailles avec soi, pour se redécouvrir.

Je m'accueille, ça veut dire que je ne me juge pas.
Pour un moment, je renonce à vouloir me changer.
Je sais au fond de moi que je suis cet ami qui fait de son mieux.
Je lui offre un temps de répit, de repos et de reconnaissance.

Dans une connexion de cœur, de corps et d'âme, je prends de ses nouvelles.
Quelles sont ses pensées, ses préoccupations ?
A-t-il des émotions ?
Que se passe-t-il dans le corps ?
Mon dos est vertical, comme porté par une corde au sommet de la tête.
Je suis vivant.
Je respire.

Pour un moment de tendresse, j'invite une personne qui m'est chère, ou un-e *spécialiste des câlins*, ou un ange, un animal, ou même plusieurs êtres, selon ce qui est juste pour moi.

Dans un esprit ludique, léger et tendre, l'invité-e vient me cajoler ou me masser, selon sa créativité, pour honorer mon corps avec des mains de velours, avec des plumes légères, ou une huile tiède, ou des couleurs pastel, du satin soyeux...

Il commence par prendre soin de mes pieds, des orteils aux chevilles, pour les délasser du chemin parcouru sur la terre.

Le massage ou les *papouilles* montent tranquillement sur les jambes, jusqu'aux hanches, à mon rythme et selon ma fantaisie.

Dans la connivence et l'amusement, le câlin continue vers le bassin, le ventre et le torse.

Avec bienveillance, les mains viennent pétrir ou effleurer le dos.
C'est un moment pour faire le plein de douceur.

Avec amour, mes mains et mes bras sont cajolés.

Le massage détend mes épaules et ma nuque.

Enfin, les mains caressent mon visage, puis les tempes et le cuir chevelu.

Cette tendresse imbibe mon corps et mon âme pour réparer les blessures, les fatigues et les contrariétés de la vie.
Chaque cellule reçoit sa part de câlins.

Pour préparer un temps de partage et de générosité, il est possible de poser tranquillement les deux pieds au sol, pour se lever consciemment, comme soutenu par ces mains douces et attentionnées.

Si vous êtes plusieurs, placez un-e participant-e au milieu du groupe, pendant quelques instants, à tour de rôle.

Si vous êtes deux, alternez d'un commun accord.

Si vous êtes seul-e, invitez un être cher, le même ou un autre pour qu'il reçoive. Vous pouvez le visualiser, comme un hologramme, ou le ressentir, ou juste vous dire qu'il-elle est là simplement.

Maintenant que je regorge de douceur et d'affection, je peux en donner à mon tour, a priori en touchant en intention, c'est-à-dire sans contact physique.

Je peux aussi tourner mes paumes vers la personne ou caresser à distance.

Attentif à l'autre, je câline mon-ma partenaire de méditation, par ce qui vient : des caresses, un massage, des bisous, des couleurs...

Selon mon cœur, je peux aussi partager avec plusieurs personnes mon surplus d'amour, soit de la même façon, soit plus globalement, par exemple en laissant couler une rivière de tendresse depuis mon sternum, ou en tournant mes paumes vers tout le groupe.

Plus j'en offre et plus il y en a.

Il y a assez de tendresse, de pardon, de gratitude, pour tous ceux-celles que j'aime, pour tous mes ami-es.

Je peux encore ajouter des personnes, selon mon envie et mon discernement, des personnes qui en ont besoin, des personnes malades, dans des situations difficiles...

Enfin, la planète, en modèle réduit, se place devant moi.

À ma façon, j'offre alors un gros câlin à la terre, à ses montagnes, ses océans, et à tous ses habitant-es.

C'est formidable de pouvoir exprimer ma gratitude à la terre, qui me porte, me nourrit, et m'offre toute la beauté de sa nature, avec les plantes et les animaux.

Vocalement ou même en silence, un chant de douceur, de guérison, de gratitude est offert à la terre. Que ce soit un chant avec des paroles, un mantra, des OM, des vocalises, je vous laisse créer cette harmonie.

Chant libre, d'amour, câlin à la terre et à tous les êtres sensibles.

Lorsque le chant s'estompe, il résonne toujours jusqu'au centre de la terre.

Il vibre encore dans mes cellules.

Je respire.

La mémoire de cette tendresse s'imprègne en moi.

Mes paupières se soulèvent tranquillement sur un monde de douceur.

Mon regard est bienveillant.

Je bouge lentement pour me préparer à me mettre en route.

Aujourd'hui, je déborde de patience et de tendresse pour les autres et pour moi-même.

Je suis gorgé de câlins.

41) Or et argent

Cette méditation commence assis-e. Elle est prévue ensuite debout, les yeux ouverts. En cas de difficulté, il est facile de s'asseoir sur un tabouret, pour avoir plus de liberté de mouvement.

J'apprécie le cadre dans lequel je me trouve, éventuellement avec ceux-celles qui sont présent-es.

Je respire.

Je me souhaite aussi la bienvenue, posé sur la terre, sous la lune et sous le soleil.

En accueillant ce qui est, j'ouvre l'espace de la gratitude et de la transformation.

Comme si je le visitais pour la première fois, je joue à me couler dans mon corps, de haut en bas, depuis le sommet de ma tête, comme dans un appartement meublé d'os et d'articulations, de muscles, d'organes... Les murs de la maison sont faits en peau.

En tant que propriétaire, j'admire avec gratitude chaque élément.

Je commence par la façade, le visage.

Au passage, j'observe simplement s'il y a des tensions, par exemple au front, dans les mâchoires.

Je découvre chaque recoin de ma tête.

La pointe de ma langue est en contact avec palais, en arrière des dents du haut.

Je m'amuse à descendre dans le cou, la nuque et les épaules.

Je me coule dans les bras, jusqu'au bout des doigts.

J'explore la cage thoracique, avec les poumons et le cœur, les côtes et les vertèbres.

En s'abaissant, le diaphragme gonfle les poumons. Lorsqu'il se relâche, il remonte et les poumons se vident.

Les vagues du diaphragme bercent le ventre.

Je visite les lombaires, jusqu'aux fesses.

J'enfile également mes jambes, des hanches aux doigts de pieds.

Bienvenue à la maison.

De la tête aux pieds, tout ça, c'est pour moi.

Mais je ne suis pas cette demeure, je ne suis pas limité à ce corps, je suis bien davantage.

J'en suis le locataire, l'homme d'entretien, le gardien, l'utilisateur, le bénéficiaire.

Je suis celui qui observe, qui écoute, qui ressent, qui vit.

J'ai confiance que c'est le corps qu'il me faut.

Je ne vais pas déménager, mais bien accomplir au fur et à mesure les travaux d'entretien, le sport, les soins, la diététique et tout ce qu'il me faut.

Je prends un temps pour me réjouir de ce qu'il y a, de tout ce qui est, de tout ce qui fonctionne.

Si je le souhaite, je me lève lentement, progressivement.

Les pieds sont un peu écartés.

Je respire.

Je prends conscience de ma verticalité autour d'un axe épais et solide, large, qui entre par le sommet de la tête, passe tout droit devant ma colonne vertébrale, et traverse le périnée, pour s'ancrer dans la terre.

Cet axe est comme une longue barre métallique, ou comme une charnière autour de laquelle je vais pivoter.

Cette barre peut être en lumière ou en couleur.

Je lève les bras sur le côté, coudes à l'horizontale, avant-bras verticaux, les paumes en avant, comme un chandelier à trois branches.

Si c'est trop difficile, il sera possible de descendre les bras le long du corps et les avant-bras à horizontale.

Et si besoin même allonger les bras le long du corps, toujours les paumes en avant.

J'inspire en étant de face.

Je souffle en tournant mes épaules doucement vers la gauche sans forcer. Arrivé à poumons vides, je reviens de face en inspirant.

J'expire à droite en tournant les épaules.

J'inspire en revenant de face

Et je continue ainsi de suite tranquillement.

Toutes les phases à poumons pleins sont réalisées épaules de face.

Les moments à poumons vides sont alternés à droite et à gauche.

Le bassin n'a pas besoin de tourner.

La tête peut suivre le mouvement et aller un peu plus loin vers la main à l'arrière.

À chaque expiration, la colonne vertébrale est doucement et profondément torsadée, comme essorée, libérée.

Je prends l'air à droite pour l'offrir à gauche et réciproquement, en respirant posément et profondément.

Je marque une petite pause à poumons vides, à droite ou à gauche.

Une petite pause à poumons pleins de face.

Si le bassin suit un peu le mouvement, cela n'a pas d'importance.

À droite, j'inspire la lumière dorée du soleil, pour m'en remplir et pour l'offrir à gauche, à travers mon souffle et mes paumes.

À gauche, lors de l'inspiration, je me gorge de la douceur de la lune, pour m'en remplir et l'offrir à droite.

Ainsi mes paumes et mon souffle répandent sur la terre cette pluie d'or et de douceur, de soleil et de lune, de joie et de paix, de force et de beauté.

Je sème l'amour et la sérénité sur les campagnes, sur les montagnes, sur les villes, sur les océans...

La terre et tous ses habitant-es reçoivent cette douche étincelante d'allégresse et d'harmonie, de rires et de baisers.

Progressivement, le mouvement va se ralentir.

Lorsque je suis immobilisé, mes mains se placent sur mon torse, ou au dessus de ma tête, et je m'offre à mon tour cette douche d'or et de douceur, de lumière, d'amour, de jouvence.

Je fais le plein de lumière diamantée.

Je me réjouis du cadeau que la vie m'offre et que j'accueille.

Je me reconnais comme un être précieux, unique, d'une valeur inestimable, simplement.

Lorsque j'ouvrirai les yeux, doucement, je serai peut-être un peu ébloui.

Le monde est sans doute un peu plus pur et plus brillant.

Je suis peut-être plus beau et plus rayonnant.

J'emporterai avec moi mon trésor de soleil et de lune, d'or et de douceur.

42) Baobab

Cette méditation est probablement plus facile debout. Si besoin prévoir un siège proche et ne pas hésiter à se rasseoir un moment.

Tranquillement vertical, entre le ciel et la terre, je respire.
Les yeux sont sans doute fermés, et s'ouvriront en cas de torpeur ou en cas de besoin.

J'écoute ma respiration.
J'écoute mes pensées.
Je suis simplement celui qui écoute.

J'observe mon ambiance intérieure, j'écoute mon cœur.
J'accueille.

Mes pieds sont posés au sol.
J'ai la droiture et la force d'un baobab ou de l'arbre qui me convient.

À partir de mes pieds, je laisse pousser des racines.
Elles se déploient profondément dans la terre nourricière.

Elles augmentent ma stabilité, ma confiance et ma verticalité.
La terre est douce, tiède, accueillante.
Mes racines se déploient jusqu'au cœur de la terre.

Au centre de la terre jaillit une source d'eau cristalline, pure et vivifiante.
Mes racines s'y baignent, y plongent et s'y désaltèrent.

Elles drainent progressivement ce nectar fortifiant, réparateur et régénérant vers mes pieds et mes jambes.

Mes cuisses et mes hanches se remplissent de lumière et de vie.

Tout mon tronc s'abreuve de cet hydromel guérissant et puissant, d'abord le bassin et le ventre, les lombaires, puis tout le dos et le torse.

Depuis la terre, de la nappe phréatique de jouvence, la sève purifiante et apaisante continue de monter à travers les racines et le tronc, jusqu'aux épaules, pour couler dans les branches, jusqu'au bout des doigts.

Éventuellement, je tourne les paumes comme des feuilles vers le ciel.
À travers le cou, la tête se remplit également de cette paix et de cet amour venus de la terre.

De la tête poussent des branches, comme celles d'un baobab peut-être, semblables à des racines vers le ciel.

Progressivement, ces racines célestes se développent jusqu'aux étoiles.

Elles plongent dans l'océan cosmique.

Mes racines stellaires s'y remplissent de sagesse et de bienveillance, qui coulent ensuite vers ma tête et mon cou.

La puissance éclatante des étoiles est drainée dans mes épaules et dans mes bras.

La descente de ce miel céleste tonifie et renforce tout mon tronc, semblable au baobab, robuste et majestueux.

À travers mes racines d'en haut et mon tronc, les étoiles continuent de déverser leur sourire et leur tendresse, jusque dans mes hanches et mes jambes.

L'or des étoiles et le sirop de lune se répandent à travers mes pieds, dans mes racines et dans la terre.

Je respire.

Progressivement s'installe une circulation.

À l'inspiration, mes racines terrestres puisent dans la source cristalline jusque dans mon torse.

À l'expiration, j'offre aux étoiles cette beauté par mes racines célestes.

À l'inspiration suivante, la richesse des étoiles descend dans mes poumons.

À l'expiration, je la dépose dans la terre, et ainsi de suite.

La terre transmet son eau diamantée qui monte jusqu'au cœur, puis au ciel. Le ciel déverse son souffle doré qui s'offre à moi, puis à la terre.

La conscience de ma fonction de communication entre la terre et les étoiles, donne du sens à ma présence sur terre. Mon existence même permet cette rencontre, cette union.

Chaque inspiration apporte ses trésors dans mon cœur. Chaque expiration les offre à l'autre extrémité.

Je me laisse être purifié, harmonisé et renforcé.
Chaque cellule en est régénérée et fortifiée.

La terre et le ciel se rencontrent à travers moi, s'embrassent en moi, s'épousent.

Je suis l'espace de leurs ébats, le fruit de leur amour.

Je réalise ma valeur.

Je me laisse être aimé, par le ciel, la terre et par moi-même.

Je laisse monter la douceur et la sécurité de la terre dans mon torse et au-delà.

Je laisse descendre la légèreté et le rire des étoiles.

Lorsque je me sens regorger d'amour et de lumière, j'invite devant moi celles à qui j'ai l'élan d'en offrir.

Je peux ouvrir un hublot à mon sternum, devant mon cœur, et laisser couler cette abondance vers mes paumes et les diriger vers eux, pour les en remplir, les cajoler, les envelopper.

Le flot du ciel et de la terre continue à se déverser en moi.

Ces personnes qui me sont proches, physiquement ou affectivement, plongent également leurs racines dans la même terre que moi.

Nos racines s'y rencontrent, amicalement, joyeusement.

Je prends mieux conscience de nos similitudes et de notre reliance.

Le moment venu, mes paumes se placent devant mon cœur.

Je m'exprime alors de la gratitude et de la tendresse, pour m'honorer simplement.

Enrobé d'amour et de lumière, je m'en délecte tranquillement.

Comme un baobab rempli de paix et d'émerveillement, je sens les racines qui me connectent aux étoiles et les racines qui m'ancrent à la terre.

Mon tronc est ample, puissant.

Je suis stable, à ma place.

J'ai ma raison d'être, ma légitimité.

Je respire.

Mes paupières s'ouvrent doucement.

Mes yeux sont peut-être encore pleins d'étoiles.

Je saurai plonger mes racines et dans la source cristalline et dans la sagesse du ciel.

Je garde en moi la sève de la terre et le rire des étoiles.

Je reste ce baobab d'amour et de lumière.

43) Théâtre au soleil

Je respire.

Je peux même soupirer plusieurs fois. Expirer à fond. Bien vider mes poumons, pour me libérer, me dégager.

Je suis celui qui observe le spectacle des pensées qui passent comme de jolis ballons de couleurs dans le ciel, poussés par un vent pur et léger.

J'assiste au film de mes émotions comme projetées sur un écran de cinéma. Elles sont offertes par la vie.

De toute manière, elles passeront aussi.

Je les regarde avec confiance et bienveillance, plutôt comme une comédie ou un vaudeville.

Je m'assois devant une scène de théâtre, dont je suis le personnage principal.

Je suis le scénariste. C'est moi qui écris mes dialogues.

Sans le savoir, j'ai choisi les acteurs et les actrices qui m'environnent et qui jouent, souvent inconsciemment, un rôle ajusté à ma mise en scène.

Ils ont choisi leurs costumes.

Nous avons choisi les décors.

Je m'offre un temps pour admirer le spectacle de ma vie et mieux apprécier le rôle que j'y joue. J'y choisi peut-être une scène.

Je respire.

Dans mon ciel intérieur, de la tête aux pieds, je laisse le vent de la conscience souffler tranquillement sur les ballons des illusions, des croyances, des souvenirs, des attachements.

Le ciel se dégage et laisse briller au milieu de mon torse un soleil joyeux.

Le soleil apporte sa paix et sa lucidité dans mon cou et ma tête.

Les rayons du soleil se prolongent et pétillent dans les épaules, les bras et les mains.

S'il y a dans mon corps des tensions, je les laisse fondre au soleil.

Sa chaleur et sa douceur se diffusent dans mon dos et mon ventre.

Sa lumière tonifie mes hanches, mes jambes jusqu'aux pieds.

Ce soleil doux et aimant réchauffe mes os et nourrit de sa tendresse chacune de mes cellules.

J'accueille avec gratitude ses bons soins revigorants et douillets.

Sa lumière passe à travers les pores de ma peau et m'offre un bain de soleil.

Depuis mon torse, le soleil rayonne dans tout mon corps et au-delà. Il diffuse autour de moi son halo.

Cette aura forme une capsule de lumière, épaisse et confortable.

Comme dans un ascenseur, cette capsule me permet de descendre tranquillement vers le centre de la terre.

Une fois à destination, au cœur de la terre, mon soleil y apporte son contentement et son émerveillement.

Il éclaire progressivement tout l'intérieur de la terre, avec gratitude et respect.

Mon soleil du cœur resplendit même jusqu'à la surface, jusqu'à la *peau* de la terre.

Il diffuse à travers l'enveloppe terrestre, au fur et à mesure, vers les différentes régions, comme des scènes de théâtre, avec leurs situations, comme des scénarios qui se répètent.

Mon cœur offre sa lumière, sa conscience et son amour, avec générosité. Plus il en offre, plus il en a.

Le soleil de mon torse apporte de la réconciliation et de l'empathie aux acteurs du théâtre, parfois dans la confusion de leurs émotions et de leurs croyances, empêtrés dans l'illusion du théâtre, et qui interprètent des rôles pénibles.

Il apporte sympathie et soutien aux êtres de bonne volonté, à ceux qui sont altruistes et bienveillants.

Mon cœur se laisse émouvoir par tous les actes de douceur et de tendresse sur la terre.

Mon soleil brille de compassion et de joie vers tous, y compris les animaux et les plantes, en tous lieux.

Depuis le milieu de la terre, la lumière jaillit. Elle purifie et dynamise l'eau des lacs, des rivières et des océans.

La lumière purifie aussi l'air et le vent.

Je me lève tranquillement, porté par le soleil intérieur.

Dans le silence des profondeurs, ou sur la musique du monde, je laisse le soleil danser la vie à travers moi.

Le soleil exprime sa gaîté, sa paix, sa puissance, sa tendresse... dans un moment de danse libre et ludique.

Quand ma danse s'immobilise doucement, je savoure mon aptitude à rayonner généreusement, à réchauffer les cœurs avec le mien, à laisser la vie danser en moi.

Je reviens paisiblement sur terre, dans l'endroit où je médite.

Je respire.

Lorsque ce sera le moment, le rideau de mes yeux se lèvera doucement sur le décor de mon théâtre extérieur.

Ce soleil abondant et généreux continuera à briller en moi par la suite, dans les nouveaux épisodes de la comédie de la vie.

44) Flocons de paix

Je respire.
Je m'installe dans mon corps.
Je m'accueille tel-le que je suis.

Les bruits extérieurs ou les distractions me ramèneront à ma méditation.
Elle intègre tout ce qui se passe, tout ce qui est, comme faisant partie de la vie.

Mes pensées sont comme des flocons de neige, des flocons de soie ou de ouate, qui dansent doucement, comme des plumes blanches, légères, fraîches ou tièdes.
Je choisis ce qui est approprié pour moi au fur et à mesure.

Certains flocons sont peut-être alourdis de soucis, d'émotions, de fatigue... Je les laisse tomber à leur rythme, décanter en silence.
Je suis celui qui admire la danse de la neige.

A l'intérieur de moi, la neige apporte son calme immaculé.
Elle amortit les sons.
Sa danse paisible m'hypnotise et me ravit.

Au fur et à mesure, elle se dépose dans mes pieds et mes chevilles.
Elle forme un tapis douillet qui me remplit progressivement.

Une neige apaisante et reposante apporte sa légèreté dans mes jambes et dans mes cuisses.

Elle caresse mon bassin, mon ventre, mes lombaires, de ses doigts de duvet blanc.

Elle brille dans mon torse et mes épaules.

Mes bras et mes mains accueillent cette neige vibrante et délicate.

Elle offre sa clarté et son silence dans mon cou et ma tête.

Depuis l'extérieur, des flocons soyeux et joyeux effleurent affectueux ma peau.

Des flocons de tendresse explorent mon corps, comme des baisers.

Ils jouent un câlin de coton, ils tissent un cocon de douceur.

Les flocons de paix dansent dans l'endroit où je suis.
Ils purifient le lieu et l'habillent de blancheur immaculée, de gratitude et de joie.

Où que je sois, j'en profite pour offrir cette danse de sourires et de lumière à tout mon logement, du sol au plafond.

Les flocons étincelants époussettent chaque objet, jusqu'au fond des tiroirs et des placards, dans chaque pièce.
Mon intérieur est maintenant pimpant et impeccable.

La neige habille d'une couverture protectrice la maison ou l'immeuble.

Je peux inviter en intention un ou plusieurs êtres chers.
Ils se joignent à moi pour profiter ensemble de cette danse d'amour et de bonheur.

Si c'est l'envie du moment, je me lève tranquillement pour laisser mon corps vivre la danse de la neige, avec mes invité-es.

Éventuellement, je partage gaîment cette fête de neige avec toute la terre, et tous ses habitants.

Les flocons de paix réconcilient les peuples et consolent chacun-e, en tous lieux.

Les flocons de paix dansent en moi, à travers moi et autour de moi.

Je respire l'air pur et vivifiant en admirant le spectacle enneigé.

Dans l'émerveillement, j'exprime ma gratitude à la beauté et à la simplicité.

Ma danse se ralentit, dans un calme feutré.

Peut-être d'abord au creux de mes mains en coupe devant mes yeux, ou bien directement, mes paupières se soulèvent sur un décor encore un peu brillant de neige.

Je continue à méditer les yeux ouverts, le cœur paisible.

Je remercie ceux-celles qui sont venus danser avec moi sous la neige de la vie.

J'emporterai avec moi la légèreté et le silence.
Je garde, pour partager, quelques flocons de paix.

45) Roi, reine intérieur-e

Je respire.

Je suis arrivé.

Toutes les routes parcourues m'amènent ici.

Je réalise le chemin accompli jusqu'à maintenant.

Je prends un temps pour revoir les expériences marquantes et les acquis majeurs de ma vie, depuis le début.

J'apprécie la richesse de ma vie, quel que soit le nombre de mes années.

J'entre en gratitude pour les apprentissages, pour les cadeaux.

Les rencontres principales sont comme autant de pierres qui jalonnent mon chemin, comme celles du conte du Petit Poucet.

Je vois peut-être certaines rencontres comme des diamants, des rubis, des saphirs...

Je retrouve toutes ces personnes qui ont compté pour moi.

Je les invite dans mon royaume intérieur.

Je les salue, je les remercie, à ma façon, collectivement ou individuellement selon mon élan, ma créativité.

Je commémore avec eux-elles nos rencontres, nos rires ou nos larmes, ces moments de vie.

Certaines situations sont comme des pépites d'or.

Ensuite, je m'installe dans un fauteuil, ou mieux sur un trône, et je reçois simplement, l'expression de leur affection, leurs compliments, leurs félicitations, leurs encouragements.

J'accueille tranquillement, comme un roi ou une reine, les qualités qu'ils me trouvent. Même si je ne vois pas ces qualités en moi, ou pas encore complètes, pas toujours constantes, j'admets humblement qu'elles sont présentes et participent à qui je suis.

Je me reconnais ces vertus, ces forces, sans chercher la modestie. Je reçois simplement le reflet du beau en moi, de ma valeur intrinsèque.

J'apprécie tous ces hommages, pour guérir les blessures d'estime de soi et pour célébrer ma persévérance, mon courage...

Lorsque chacun-e a pu exprimer ses compliments et ses encouragements, je les regarde tous avec tendresse.

Pour les remercier, je peux leur offrir un chant.
Si j'ai envie, je me lève tranquillement de mon trône.
Si je préfère, je peux leur offrir de la lumière, des couleurs, de pétales de fleurs, ou même du silence, ou ce qui me convient.
J'exprime ma reconnaissance à ceux-celles qui me sont cher-es, ma gratitude à la vie et mon respect à moi-même pour ma ténacité et mes efforts tout au long de mon chemin, dans un temps de créativité libre.

Chant libre face à mes invités et à ma vie.

Pour continuer la fête, nous dansons tous ensemble, avec ou sans musique extérieure, sur la mélodie du moment présent.
Je célèbre ainsi les expériences traversées, les leçons apprises, les moments partagés...
Nous célébrons la danse de la vie.

Lorsque le mouvement ralentira et s'arrêtera, la fête continuera paisible et joyeuse.

Je remercie et je salue tous ceux-celles qui sont venus me soutenir et m'honorer, me réconforter et réchauffer mon cœur.

Je me remercie d'être qui je suis, simplement.

Je respire.

Le moment venu, mes yeux s'ouvrent peut-être sur mon royaume extérieur.

À l'intérieur, je suis discrètement un roi ou une reine ; je règne sur mes trésors, sur mes choix, sur ma vie.

J'emporterai avec moi les cadeaux reçus.
Je garderai précieusement la confiance en ma valeur.

46) Radio cœur

Je souffle à fond et je respire.
Un temps pour souffler et pour respirer.
Je m'accueille tel que je suis, dans ma perfection du moment.

Les moments se suivent comme des perles de couleurs différentes sur le collier du temps.
Je me réjouis de m'offrir maintenant une perle précieuse.
Je m'offre du temps.

Chaque fois que j'entendrai les bruits périphériques, ils me ramèneront à ma méditation. Ils me pousseront vers l'intérieur.
Je respire.

Je pose mon attention entre le sternum et la colonne vertébrale.
Je ressens peut-être une chaleur, un pétilllement, de la vie tout simplement.

J'y écoute le silence, ou peut-être une musique, ou un rythme de tambour.

Si j'observe, j'y vois peut-être un paysage, un symbole ou une couleur...

Mon torse est un espace de vie que je viens habiter.

Je me situe sur l'agora de mes débats intérieurs, où se réunissent mes envies, mes besoins et mes devoirs, vers des choix nécessaires, l'endroit de mes décisions.

Depuis cet espace, à mon rythme, comme du haut d'un mirador ou d'une tour, j'observe mon domaine intérieur, vers le diaphragme, le ventre et les lombaires.

Je parcours mon corps pour voir ce qui s'y passe, les tensions éventuelles, les sensations.

Peut-être y a-t-il des émotions localisées dans le corps.

Mon regard plonge tranquillement vers le bassin, les genoux et les pieds.
Je ressens les appuis, les contacts.

Toujours depuis le centre cœur, je tourne mon regard vers les épaules, les coudes et les mains.

J'apprécie la température, les différences de ressentis.

Cette fois, je lève les yeux du cœur vers le cou et la tête, pour apprécier le ciel de mes pensées et la météo intérieure du moment.

Je respire dans mon centre cœur.
Je m'y assois avec bienveillance, gratitude et émerveillement.

Je m'installe dans cet espace de tous les possibles, dans lequel je reçois les cadeaux de la vie, où je trouve ma valeur, mon harmonie, mon intuition, ma créativité.

De cet espace je peux gouverner ma vie avec sagesse, avec le discernement du cœur.
Cet espace est vaste, lumineux, joyeux.

Il est en connexion avec chacune de mes cellules, dans tout mon corps.

Il est en continuité également avec la vie qui danse à l'extérieur, en tous lieux.

Il me relie à tous les êtres vivants.
Chacun-e contient un espace similaire, avec sa beauté et sa lumière.

Dans cette reliance à tous, je ne peux être ni seul, ni abandonné.

Je suis en connexion par le cœur avec tous les êtres sensibles, en tous lieux.

J'accueille cette continuité, qui me plonge dans un univers vibrant et palpitant.

Le centre cœur est comme un émetteur-récepteur, qui capte la radio de la vie.

Si le cœur m'en dit, je peux dialoguer avec lui, en images, en mots, en émotions, en intentions...

Éventuellement, je lui pose des questions.
Je fais plus ample connaissance.

Les réponses peuvent se manifester par des sensations, des mouvements, des tressautements, des mots, des images, des symboles, des métaphores...
ou simplement par un oui ou un non.

Ce jeu d'appropriation de l'intuition me donne accès à une sagesse vaste et naturelle.

Lorsque le moment de communication est accompli, nous nous offrons une co-création sonore.
L'invitation est de laisser résonner au loin des Om, ou des sons spontanés, librement, à son rythme et sa façon.

Mon cœur chante, pour moi et pour tous les autres, dans la liberté et la simplicité.

Le radio émetteur de mon cœur diffuse sa mélodie vers tous les autres radio récepteurs.

Temps sonore de vibration et de connexion dans l'espace, vers l'extérieur et l'intérieur.

Progressivement, le chant s'abaisse et diminue en intensité.

La radio diffuse encore sa musique à travers le silence, jusque dans les étoiles, dans la vastitude du moment présent.

L'écho résonne également jusque dans mes cellules.

Je respire.

L'air est vibrant, musical.

Mes yeux s'ouvrent doucement, soit directement, soit dans le creux de mes paumes qui s'éloignent.

Mon cœur est mon ami.

J'apprécie cette relation qui s'approfondit, pleine de promesses et de bonheur.

Mon cœur me donne accès à la musique de la vie.

Il diffuse la voix de l'intuition.

J'emporterai avec moi la radio de mon cœur.

47) Racine cosmique

Je souffle à fond, pour ensuite mieux laisser l'air entrer dans mes poumons.
Voici un temps pour moi, pour me ressourcer et savourer le moment présent.

Je suis posé sur la terre.
Je réalise combien, en réalité, je suis un prolongement de la terre.
Mon corps est constitué essentiellement de sa matière.

Comme une vague se distingue de la mer tout en étant sa continuité, mon corps est comme de l'argile modelé.

Au-dessus de ma tête, une racine lumineuse, vivante et bienveillante.

Mon corps est comme dans une motte de terre, un terreau fertile.
Je laisse doucement la racine venir toucher le sommet de ma tête.

Elle descend doucement dans ma tête.

Elle se continue dans mon cou.

À la hauteur de mes épaules, elle envoie dans chaque bras une branche, une ramification, tranquillement, jusqu'au bout des doigts.

Devant ma colonne vertébrale, elle se poursuit à travers mon torse et mon ventre.

Depuis mon bassin, elle se divise en deux branches vers mes jambes jusqu'aux orteils.

À l'intérieur, dans tout mon corps, comme une artère se ramifie en de nombreux petits vaisseaux, la racine développe tout un réseau, qui irrigue chaque organe, chaque cellule, dans mon tronc et dans mes membres.

De la tête aux pieds et aux mains, maintenant la racine draine vers le ciel mes toxines, mes stress, mes regrets... afin qu'ils y soient compostés.

Elle emporte mes tensions, mes frustrations, mes colères...

Elle fait le ménage, elle m'allège.

Ses veines me libèrent de mes rancunes et de mes bouderies.

Lorsqu'elle a fini de faire de la place, de me nettoyer, ses artères m'apporte la lumière et la force.

Elle laisse couler en moi la joie et la paix des étoiles.

Elle déverse en moi la confiance et la bienveillance.

Lorsque je cherche avec gratitude l'origine de la racine, j'aperçois un grand arbre dans le ciel.

La racine provient d'un arbre magnifique et généreux.

Elle me relie directement à l'arbre cosmique.

Je réalise au fur et à mesure que ceux qui me sont chers, en particulier, sont comme moi des prolongements de la terre, de l'argile et de l'eau façonnées en humain.

Ils sont également *racinés* dans le ciel par le même arbre de tendresse et de sagesse.

Ils bénéficient du même drainage purifiant et relaxant.

Ils reçoivent la même sève d'or et de lumière.

Finalement, chaque être sur la terre est comme constitué de terreau où pousse une racine du grand arbre.

À travers chacun-e de nous, coule la paix et l'amour universels.

Je réalise que nous sommes tous des racines du grand arbre.

Par celui-ci, je suis connecté à chacun-e.

C'est sa sève qui coule en moi et en l'autre, dans tous les autres.

Si j'en ai envie, la racine qui me relie au ciel m'aide délicatement à me lever.

Elle me donne ma verticalité, ma légitimité.

Elle valide ma place sur la terre, avec mes droits et mes devoirs.

Dans cette droiture, cette stabilité, je peux m'affirmer et vivre.

Pour exprimer mon bien-être, ou ma gratitude, mon émerveillement, je laisse monter le chant de la terre vers le ciel, selon l'inspiration, avec du son ou en silence.

Un moment de chant ou de musique libre vibre à travers l'arbre céleste dans tout l'univers.

L'écho de mon chant résonne encore jusqu'aux étoiles.

Il vibre aussi jusque dans mes cellules.

Je respire.

La racine du sommet de ma tête me porte et me renforce.
Elle augmente ma confiance et ma lucidité.

Elle me connecte à tous les autres.

Mes paupières se soulèvent doucement.
Mes yeux s'ouvrent sur un monde où les êtres sont reliés entre eux par le
grand arbre céleste.

Je respire.

Bientôt, je bougerai, progressivement, lentement.

Je garde la conscience d'être une émanation de la terre, enraciné dans les
étoiles.

La sève d'or et de lumière continue de couler dans mes veines.

48) Flamme de transformation

Aujourd'hui, je m'accueille en invité-e d'honneur, le VIP de ma vie.

Le héros de ma propre aventure.

Je m'installe.

Je respire.

Je prends soin de moi.

Je m'offre du temps, de l'attention.

Autour de moi, sans doute des bruits, des odeurs, une ambiance. J'accueille, j'apprécie.

De même à l'intérieur. Comment est-ce que je me sens ?

Au sommet de la tête, un câble me soutient dans ma verticalité.

Mon dos se redresse.

Le menton recule un peu.

Les épaules s'ouvrent.

La pointe de ma langue se pose délicatement à l'avant du palais.

Je conscientise la position des différents segments de mon corps, les uns par rapport aux autres.

J'ai conscience du contact de mes vêtements.

Certaines zones de la peau respirent directement l'air ambiant.

Aujourd'hui, je me réapproprie particulièrement mon bassin.

Pour mieux l'observer, j'y allume vers le centre, depuis le milieu du périnée, une flamme douce, tiède, dorée, celle qui me convient.

Elle éclaire mon intérieur comme une caverne d'Ali Baba, du pubis au sacrum, d'une hanche à l'autre, pour en voir la richesse.

La flamme apporte de la sécurité et de la force.

Une belle lumière et une douce chaleur montent dans le ventre et les lombaires pour apporter de la détente et de la confiance.

Le feu se nourrit des émotions et des tensions comme si c'était du petit bois ou du charbon.

La flamme joueuse et libératrice vient caresser mon diaphragme, le masser. Elle consume mes complexes et mes stress.

La flamme arrive dans le torse.

Si j'y trouve de la tristesse, de la solitude, ou de la nostalgie, je les dépose dans ce feu de joie.

Mon torse s'éclaire de gratitude.

Il brille de sérénité.

Depuis le périnée, la flamme noble et gracieuse danse maintenant jusqu'à mon cou.

Si besoin, elle libère ma gorge et réchauffe ma voix.

Dans ma tête, la flamme sage et légère éclaire mon esprit.

Elle illumine un espace de calme et de silence.

Depuis le bassin, la flamme laisse couler dans mes jambes sa lumière dorée et sa vitalité, comme un miel fortifiant, jusqu'aux pieds.

Depuis les épaules, le feu du thorax répand dans les bras sa chaleur et sa douceur, jusqu'aux mains.

La flamme éclaire tout mon être.

Elle renforce ma verticalité.

Elle révèle mes trésors cachés et illumine ma beauté intérieure.

Elle m'apporte sa paix, sa pureté et son pétillement.

Elle monte calme et puissante du bassin au sommet de la tête. Là, elle ouvre une fenêtre, un hublot, vers le ciel.

La flamme vient danser au-dessus de ma tête.

S'il y a au dessus de ma tête de sombres nuages de culpabilité, de reproches ou de rancune, la flamme les illumine de compassion, pour les dissoudre dans le ciel clair du pardon.

Les yeux vont sans doute rester fermés.

Comme porté par la flamme, je me lève consciemment, lentement.

La flamme d'or et de tendresse qui allait du bassin à la tête augmente en largeur et en hauteur, tout en descendant progressivement jusqu'au sol.

Elle me caresse et me protège tout entier, dans sa bienveillance et sa gaîté.

Doucement, en silence, je laisse mon corps onduler à sa façon et exprimer la danse du feu.

La flamme de la transformation fait fondre mes résistances au changement, elle consume ma peur de vivre.

Elle brûle mes toxines, mes complexes, mes blocages, mes limitations.

La danse de la transformation fait feu de tout bois.

Elle me purifie, m'allège et me libère.

Je me laisse devenir flamme, un feu vivant et infini.

Si je veux, je peux inviter des personnes avec lesquelles j'ai envie de danser, qu'elles soient présentes physiquement ou simplement en intention, que les yeux soient ouverts ou fermés.

Nous partageons le feu sacré.

Nous sommes libres de co-crée, de rêver, de jouer ensemble.

Nos flammes s'augmentent réciproquement pour éclairer, réchauffer, réconforter, le monde autour de nous.

Notre danse apporte de la paix et de la compassion.

Les flammes dansent la joie et l'harmonie d'un feu plus grand.

Nous dansons le feu de la vie, sur la terre.

Progressivement, la danse se ralentit.

Elle s'arrêtera à l'extérieur, mais elle continue doucement en moi.

La flamme de la transformation continue de briller en chacun-e.

Je remercie les autres flammes.

Je peux les voir comme des reflets du même feu de la vie.

Je les salue intérieurement, d'un regard ou d'un hochement de tête, ou en joignant les mains...

Mon corps mémorise la flamme pour retrouver ce feu intérieur quand j'en aurai envie.

Je me remercie de m'offrir ce temps, cette expérience, ce feu.

Je respire.

Le moment venu, mes yeux s'ouvriront lentement.

Je prends un moment pour goûter les sensations et engranger les bien-faits de la méditation.

J'emporterai en moi, précieusement, la flamme de la transformation.

49) Ouvrir les fenêtres

Je trouve une position confortable, si possible avec le dos bien droit.
Et je me prépare à une promenade à l'intérieur de moi-même, à une expérimentation ludique.

Je respire.

Dans l'intention d'accueillir, j'observe ce qui se trouve autour de moi et en moi, le calme comme l'agitation, l'agréable comme le déplaisant.

J'écoute ce qui se vit.

Tout passera, comme les ombres sur un mur passent sans laisser de traces.

Progressivement, je prends mieux conscience de mon corps.

En cas d'agitation, parcourir le corps de haut en bas.

En cas de torpeur, aller plutôt depuis les pieds vers la tête.

Je visite les coulisses de mon théâtre intérieur, ici je choisis depuis les pieds jusqu'aux hanches.

Je retrouve l'envers du décor, du bassin au thorax, et des lombaires aux omoplates.

Je parcours la scène des mains aux épaules.

Je me réapproprie également ma nuque, mon visage, mes cheveux.

J'en profite pour redresser mon dos et reculer légèrement la tête, la pointe de la langue à l'avant du palais.

Je respire.

Je suis le directeur du théâtre, celui qui choisit les décors, le programme, les pièces qui s'y jouent, les acteurs, les costumes, les dialogues, les scénarios.

Je prends la responsabilité de ma vie.

Je peux choisir de voir ce qui se joue comme un drame ou comme une comédie.

Maintenant, derrière moi, s'allume une lumière. Il se crée un espace pur et léger, soutenant, agréable. Selon les envies, il peut y avoir des reflets colorés, ou des parfums.

Devant moi, s'allume un beau feu de joie.

Au milieu de mon front, s'ouvre un hublot, une ouverture, face au feu.

Derrière ma tête, s'ouvre également un hublot, une fenêtre.

À chaque inspiration, l'air frais et lumineux entre par l'arrière de la tête.
À chaque expiration, l'air ressort par le front vers le feu.

Ma tête se remplit d'air pur et calme à l'inspiration.

L'expiration nourrit le feu de mes préoccupations et de mes stress. Le feu en crépite gaîment.

Cette respiration vide doucement ma tête. Elle devient légère et sereine.

Ensuite, je laisse descendre mon attention vers ma nuque.
Là, une ouverture se crée à l'arrière vers la lumière blanche.
Devant, ma gorge ouvre un hublot vers le feu.

À l'inspiration, l'air libre et vibrant entre derrière mon cou.
À l'expiration, l'air emporte, avec respect, vers le feu devant, la timidité, la honte, les complexes, tout ce qui retiendrait ma voix.

Mon cou devient spacieux et dégagé. Il offre un espace de liberté à l'expression.

Dans le dos, entre mes omoplates, une fenêtre s'ouvre à son tour, vers la joie et la liberté.

Une autre ouverture apparaît au niveau du sternum, au milieu de la poitrine.

J'inspire derrière moi depuis l'espace d'harmonie et de pardon.

L'expiration offre au feu de transformation la rancune, la vengeance, les reproches, les regrets.

La paix et la réconciliation règne dans mon thorax.

Au niveau des lombaires, un hublot s'ouvre à hauteur des reins, vers une lumière chaude et ressourçante.

Ça s'ouvre au nombril vers le feu de joie.

L'inspiration apporte depuis les lombaires un air relaxant et revigorant.

À l'expiration, les tensions, les colères, les peurs, les toxines... s'envolent vers le feu libérateur.

Mon ventre se détend et se réchauffe.

Maintenant, c'est au tour du sacrum de s'ouvrir à la lumière pure et vivante.
Devant, la fenêtre du pubis regarde vers le feu.

L'air pur et tonifiant entre à l'inspiration à l'arrière du bassin.

À l'expiration, l'insécurité, la convoitise, la violence, la fatigue sont déposés à l'avant vers le feu sacré et pétillant d'étoiles.

Mon bassin se remplit de lumière et de vie.

Maintenant, j'inspire globalement par les 5 fenêtres du dos en même temps, et j'expire par les 5 fenêtres du devant ensemble.

Je joue à faire des courants d'air. Lumière et joie à tous les étages.

La proposition est de se mettre debout.

Mes pieds se posent à plat au sol.

Tout tranquillement, j'observe la façon dont mon corps se lève, à son rythme.

Je suis comme soutenu derrière par l'espace pur, lumineux et soyeux.

Je suis face au feu souriant et dansant.

Cette fois, c'est le souffle d'or et d'allégresse du feu que j'inspire par la fenêtre devant au niveau du front et que j'offre derrière par l'occiput, l'arrière de la tête.

Selon le même principe que précédemment, successivement, chacun des 5 étages va se remplir ainsi d'or et de sourires, de haut en bas, la gorge, le torse, le ventre et le bassin.

J'inspire alors par tous les hublots du devant la chaleur et la force. J'expire par ceux de derrière.

Je me remplis de feu, de joie et d'amour.

Soit j'invite quelqu'un en intention, soit je rejoins un-e partenaire de méditation, dans ce cas sans doute les yeux ouverts, en face à face.

La distance d'interaction doit être confortable pour les deux et peut évoluer selon les ressentis réciproques.

Avant de commencer à jouer, déterminer, si possible sans parler, lequel commence par recevoir et sera appelé *receveur*.

Celui qui offre, appelé *donateur*, inspire par en arrière et offre au receveur.

L'ordre des étages reste le même en commençant par le haut, par le front.

Le receveur inspire par en avant quand le donateur expire, puis le receveur expire *à l'intérieur*, comme pour garder la lumière de l'air, faire le plein et gonfler un peu l'espace.

Le donateur accompagne par des gestes avec les mains sa respiration pour clarifier le rythme de l'inspiration et de l'expiration et l'étage concerné.

Autre proposition :

- le receveur inspire derrière, pendant que le donateur expire derrière
- puis le receveur expire devant vers le donateur, qui inspire en même temps devant.

Une autre possibilité : le receveur expire vers le donateur qui inspire devant, puis le donateur expire vers le receveur qui inspire

devant.

Les différents étages peuvent être parcourus également de bas en haut, ou aléatoirement.

Le jeu peut rester sur un seul étage.

Il est possible d'exercer avec une personne en virtuel avant d'expérimenter avec une personne en présentiel.

L'idée est de jouer avec le souffle, de partager et découvrir.

J'observe la qualité de relation à l'autre, à moi-même, dans le plaisir de la simplicité, le bonheur de recevoir et d'offrir.

Le moment venu, les rôles s'intervertissent. Le receveur devient donateur et réciproquement.

Il y a du bonheur à recevoir, il y a du bonheur à offrir.

Lorsque la partie d'échange de souffle est accomplie, une connexion s'est établie, dans la simplicité et la connivence.

Nous nous connaissons différemment. Dans le silence, s'est épanoui le respect, l'authenticité, l'accueil, la confiance.

Je salue mon-ma partenaire que je remercie, d'un geste ou du regard.

Je savoure les sensations présentes, ma verticalité, l'harmonie avant-arrière devant-derrière, la globalité et l'unité d'être.

Je m'honore d'apprendre à ouvrir les hublôts, côté coulisses et côté scène, pour jouer le scénario du moment présent, dans un dialogue sans paroles.

Si mes yeux sont fermés, je les ouvre délicatement.

Entouré d'un monde doré et lumineux, je respire.

Dans le décors du théâtre quotidien, je savoure mes ressentis.

Gorgé d'or et d'amour, je sais maintenant ouvrir mes fenêtres au souffle de la vie.

50) Ami animal

Je trouve une position confortable, mais pas trop.

Je m'accueille tel-le que je suis.

Je respire.

Je m'offre un temps où je n'ai rien à produire, rien à prouver, rien à fuir, rien à convoiter, un temps pour me connaître et me reconnaître.

Comme les nuages sont emportés par le vent, je laisse partir mes pensées et mes préoccupations.

Comme une rosée est séchée par le soleil, je laisse mes larmes ou mes tensions s'évaporer tranquillement.

Toutes choses passent.

Je prends contact avec mon corps que je me réapproprie progressivement des pieds à la tête, jusqu'aux mains.

Sur ma peau, je sens à certains endroits l'air, à d'autres endroits le tissu.

Je ressens la température de certaines zones.

Il y a de la pression sur certaines parties du corps.

Je redresse mon dos, le menton reculé, la langue en contact avec l'avant du palais, les épaules ouvertes.

Je respire.

Tout autour de moi, se tisse un cocon douillet, ma bulle de lumière.

Elle est large, solide et confortable, pour que j'y sois à l'aise et tranquille.

Je m'installe dans l'espace de mon thorax, entre mes épaules, entre ma poitrine et mes omoplates.

J'y accueille le paysage qui se présente ou ce qui me plaît, campagne ou montagne, bord de mer ou rivière...

Je découvre les lieux, éventuellement je m'y promène.

J'apprécie la végétation, l'ambiance, voire les sons et les odeurs.

Que ce soit sur terre, dans l'eau ou dans les airs, il y a peut-être un animal ou des animaux. Parfois, c'est une plante ou un arbre qui se présente.

J'accueille l'invité-e du moment.

Si je ne le perçois pas, je peux simplement désirer sa présence ou savoir qu'il est là.

Pour apprivoiser l'animal, ou la plante, je peux lui parler intérieurement, ou en intension lui tendre la main.

Je peux aussi lui chanter des sons libres, vocalisés à voix haute ou silencieusement à l'intérieur.

Un rythme frappé avec les mains, ou avec le pied ou un instrument peut également faciliter l'appel de l'animal, le rapprochement.

Je me laisse également être approché, apprivoisé.

J'accueille celui qui est là avec bienveillance, avec curiosité, patience, simplicité.

Je prends le temps de tâtonner, de le découvrir, à la rencontre d'un personnage important, ou pour des retrouvailles après une longue absence.

Si ça se trouve, il est timide.

La lumière du torse n'est peut-être pas encore allumée.

J'explore comme dans un jeu de découverte, avec légèreté et enthousiasme.

Que j'aie la chance de sentir sa présence ou non, c'est déjà une rencontre, un moment de connexion.

Que je l'entende ou non, je peux l'écouter.

Que je le sente ou non, je peux le caresser en intention.

Que je le voie ou non, je peux lui parler.

Je peux lui proposer une promenade.

Peut-être, est-ce lui qui me porte, me transporte.

Sans doute, j'apprécie sa tendresse envers moi, sa protection et sa sagesse.

Si ça se trouve, je peux déjà lui poser des questions et l'écouter.

Dans ce cas, le dialogue me permet de faire mieux sa connaissance.

Il a des qualités qu'il peut me transmettre, qu'il peut m'aider à développer dans ma propre vie.

Il a aussi pour moi des conseils, des enseignements, des encouragements.

Je découvre les endroits où il m'emmène.

Si j'ai envie, il peut se faire assez grand pour m'emmener joyeusement sur son dos, à la découverte de son monde, ou du mien.

Nous pouvons même jouer ensemble, chahuter ou câliner.

Je reste disponible, dans cette proximité et cette complicité.

Si j'en ai l'élan ou la curiosité, je peux lui prêter mon corps un moment, et lui emprunter le sien.

Je me glisse dans sa peau.

J'expérimente ses sensations.

Je m'autorise la progression de l'apprivoisement réciproque dans ce partage, cette échange.

Que ce soit une première rencontre ou des retrouvailles, je considère cette visite avec gratitude et respect.

Il me sera toujours possible de le rejoindre régulièrement pour développer notre amitié.

Je décide si je veux garder le contact avec lui par la suite.

Nous pouvons prendre rendez-vous pour nous apprivoiser, comme dans le *Petit Prince*, de Saint-Exupéry.

Pour le retrouver plus facilement, il suffit de tisser un fil de lumière entre son cœur et le mien. Ce sera notre lien de ralliement.

Je savoure mes sensations en sa présence.

Je sais qu'il sera toujours disponible pour m'apporter du soutien et du réconfort.

Je le remercie pour ses bienfaits et sa bienveillance.

Je le salue à ma façon.

Je respire.

Doucement mes yeux s'ouvrent directement à la lumière ou dans le creux de mes mains.

Je me réjouis de cette amitié.

La confiance et l'affection se bâtissent au fur et à mesure des rencontres.

Je pourrais le saluer tous les matins pour commencer mes journées avec lui, ou tous les soirs pour commencer mes nuits avec lui, pour qu'il veille sur mon sommeil.

Il sera toujours là quand je le souhaiterai.
J'ai peut-être trouvé un ami pour la vie.

51) Thé du bonheur

Ouf, je souffle.

Je m'offre une pause, et je m'offre à la pause.

S'il y a des bruits ou de l'agitation extérieure, je les écoute un moment comme une symphonie contemporaine, ou la *Rhapsodie in Blue*, de Gershwin...

Au lieu d'être un obstacle, le bruit devient un allié de ma méditation, il me ramène à moi-même.

Je me tourne vers l'intérieur, vers ce qui est vivant en moi maintenant.

« Finalement dans la vie, le plus important, c'est d'être vivant ! » (*Mafalda*, bande dessinée de Quino)

Je respire.

Dans mon torse, je perçois une lumière.

Elle réchauffe mon buste et dégage un halo.

Il rayonne de plus en plus.

La lumière s'intensifie.

Elle forme une sphère lumineuse, qui grandit progressivement, jusqu'à m'inclure entièrement, comme une bulle cristalline, protectrice et douillette.

Cette bulle est transparente et épaisse, solide et rassurante.

Elle est ouatée et calme.

Je peux en régler la taille, la luminosité, la couleur...

Je l'adapte à ma convenance.

Je l'aménage pour mon confort.

Je m'y installe sereinement, pour savourer une tasse d'un thé délicieux, ou un breuvage magique, un élixir bienfaisant... La boisson qui me fait plaisir.

Ce thé exquis et puissant réchauffe agréablement mon estomac.

Je savoure chaque gorgée.

La gaîté et la douceur du thé diffusent dans mon sang et parcourent tous mes vaisseaux.

L'allégresse et la force circulent dans mes jambes, dans mes bras, tout mon corps.

Je prends le temps d'en sentir les effets bénéfiques dans chaque partie de mon corps.

Le thé relaxe et purifie mon ventre, mon dos, ma tête...

Chaque cellule boit sa gorgée de thé régénérant et reconstituant.

Lorsque tout mon être est désaltéré et vivifié, ma bulle s'agrandit encore.

Si je veux, il y a la place pour un-e invité-e en intention, quelqu'un de cher, ou dont je souhaite me rapprocher.

J'ai la joie de partager avec lui-elle une tasse de *thé du bonheur*, ou autre.

Avec ce thé, j'offre aussi mon affection, voire ma gratitude ou mon pardon.

C'est aussi le *thé de l'amitié*, ou de l'amour.

Je savoure ce moment, cette connexion, ce délice.

Je respire.

Lorsque nous avons assez bu, nous inclinons la théière qui verse, qui verse... Elle répand un ruisseau qui coule sur la terre, comme une rivière vers un fleuve.

Le thé du bonheur va réjouir les eaux du fleuve.
Il y déverse sa pureté, son amour, sa vitalité.

Ensuite, je me glisse, ou nous nous glissons, dans l'eau de la rivière, puis du fleuve.

Elle me conduit vers l'océan, dans des flots accueillants, doux et caressants.

Je m'y promène.
Je découvre les fonds marins.

Si le cœur m'en dit, je peux expérimenter de me transformer en animal marin.

J'explore de nouveaux territoires, de nouvelles sensations.

Je joue dans cet univers aquatique et coloré.

Il y a peut-être des rencontres, des enseignements, des découvertes.

Je m'émerveille et je savoure.

Je profite de cette promenade océane.

Je visite encore un peu.

Le moment venu, je reviens tranquillement vers le fleuve.

Je remonte le courant de la rivière, jusqu'à ma place.

Je m'assois dans ma bulle.

Je retrouve l'invité-e, qui est venu-e boire le thé et jouer avec moi.

Depuis mon cœur, je le remercie chaleureusement.

Je le salue en joignant les paumes ou d'un signe de tête...

Je me remercie aussi de m'offrir du temps, de l'espace de bien-être.

En fin, je remercie la vie de m'offrir ce thé du bonheur en abondance.

Mes yeux s'ouvrent doucement.

Je respire.

J'apprécie la détente et la vigueur apportées par le thé du bonheur.

Je pourrai en prendre une tasse chaque matin ou lorsque j'aurai un petit creux de vague. Je garderai la théière à proximité également pour les amis.

Dans la joie du moment présent, je peux aller déguster une tasse de thé, peut-être avec un ou des invités.

Je me lève de bonheur.

52) L'oiseau libre

Je m'assois confortablement.

Je respire.

Je me dépose en moi-même délicatement, comme dans un nid douillet et protecteur.

Le centre de mon torse est animé d'une source lumineuse.

Je laisse ma lumière intérieure rayonner.

Elle crée autour de moi un œuf de tranquillité, une coquille protectrice, un espace de bien-être et de ressourcement.

La terre bienveillante, stable et nourricière me soutient, me porte.

Le soleil me couve, me réchauffe et me fortifie.

Dans ma coquille, tout baigne.

Je parcours tranquillement mon corps, des pieds à la tête, et des mains au dos.

Je me redresse un peu. La langue touche l'avant du palais.

Je clarifie mes émotions et mes ressentis.

Je respire librement.

Je prends conscience de ma globalité, avec mes muscles et mes organes.

Je réalise mon unité corporelle, depuis le squelette jusqu'à la peau.

L'œuf est doucement enveloppé, couvé par le soleil.

Ses rayons diffusent doucement à travers la coquille.

Ils viennent me câliner, me cajoler tendrement.

Ils passent par les pores de ma peau.

Leur or et leur force de vie viennent régénérer mes cellules et me renouveler tout entier.

J'accueille cette puissance et cet amour jusqu'au plus profond de mon être.

Lorsque j'en suis gorgé, je me laisse éclore à mon rythme. Je nais tranquillement.

Je me libère de mes limites, de mes interdits, de mes critiques, pour me déployer largement.

Je m'ouvre dans la confiance, sous la protection, la caresse et l'affection du soleil.

Lorsque je suis prêt, je prends mon envol pour admirer les montagnes et les campagnes, les rivières et les plages, à loisir.

Tous les lieux me sont accessibles.
Je me laisse porter par le vent de la liberté.

Je savoure ma légèreté et ma puissance.
Il m'est facile de visiter l'ampleur de l'espace.

Je m'approche des nuages.
Je surplombe toute la terre.
Je m'émerveille avec respect et gratitude.

Je monte jusqu'aux étoiles me promener dans l'infini.

J'écoute le rire des étoiles.

Les étoiles me remplissent de leur volupté et de leur enthousiasme.
Je peux rire avec elles.

Si j'ai envie, je me lève. Même assis je peux danser. Ma danse peut aussi être toute intérieure.

Je vole à ma façon, à mon rythme, au milieu des étoiles.

Parfois, les étoiles chantent. J'écoute alors leur mélodie.

Si j'ai envie, je me laisse chanter avec elles, dans ma créativité, y compris possiblement par un silence harmonieux.

En fin, je chante sur des tons et des rythmes variés le mot *merci*, en boucle, pour tous les cadeaux de la vie, pour tous les êtres sensibles, y compris pour moi-même.

J'exprime des mercis de toutes les couleurs, comme un feu d'artifice, qui va résonner en tous lieux et apporter des notes d'émerveillement et de bonheur.

Mon chant s'offre à la terre.

L'écho de ma gratitude rebondit au loin.

Mon vol bénit la nature et l'humanité.

Ma danse ou mon chant s'abaisse progressivement, je me rapproche des paysages et de leurs beautés.

Je retrouve tranquillement mon nid douillet pour m'y déposer.

Les étoiles me sourient.

Le soleil me réconforte.

Je célèbre mon courage de prendre mon envol, d'être libre.

Je savoure le calme et la joie dans mon ciel intérieur.

Mes yeux s'ouvrent doucement sur la beauté du monde.

Je respire.

J'emporterai avec moi la connexion à mon cœur et au soleil.

Je me souviens de ma liberté et du sourire des étoiles.

Quelque part, je reste un oiseau libre.