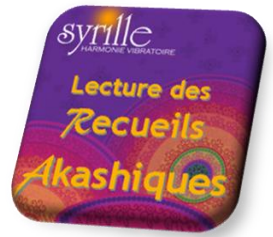


Nettoyage, centrage par la lumière



Un moment de centrage ou lâcher-prise : respiration-consciente - présence ici et maintenant par les parties en contact avec le siège (cuisses, fesses, dos).

Décontracter le visage, les yeux dans les orbites, la mâchoire, en soupirant, la nuque, la gorge, les épaules, soupir, détente du dos, du ventre, du bas ventre. Lâcher les bras, les poignets. La musculature des fesses, des cuisses, mollets. Tout est détente, gardant ce qui faut de contraction pour la position, la posture. Les yeux derrière paupière closes, vont regarder le plafond à droite, à gauche, puis ils traversent le plafond et regarde le ciel. Plein de point lumineux, des étoiles peut-être, des satellites.

Maintenant, de ces points lumineux, s'échappent des gouttelettes de lumière, d'abord l'une après l'autre, mais de plus en plus, comme une pluie fine qui tombe sur ma tête mon visage, puis c'est n'est plus une pluie fine, mais un déluge de lumière qui me douche, me rince, mais de manière très douce, très légère. Cette lumière qui ruissèle sur moi est d'une couleur blanche-bleuté. Et doucement ce flot de lumière descend sur mes épaules, mon torse, mon dos, le long de mes bras, de mes jambes. Mes yeux descendent vers mes pieds et je remarque que cette lumière fait une flaque autour de moi, entraînant tout ce qui ne m'appartient pas et ne m'est pas nécessaire, m'en débarrassant et l'offrant à la terre nourricière qui saura quoi en faire

Et en même temps, cette lumière qui continue à se déverser sur moi ne s'écoule pas plus loin qu'une certaine circonférence autour de mon siège, comme si j'étais assis à l'intérieur d'un cylindre invisible.

Je constate alors que plus cette douche lumineuse continue de m'inonder, plus, cette énergie lumineuse se rassemble et commence à remplir le cylindre dans lequel je suis assis. D'abord jusqu'aux mollets, puis jusqu'aux genoux, maintenant jusqu'aux hanches. Puis cette énergie lumineuse de paix, d'amour, de guérison continue à mon enveloppe cylindrique, maintenant jusqu'aux épaules. Me voilà complètement immergé dans cette lumière divine/universelle. Je m'abandonne quelques instants à cette sensation.

Je me laisse baigner dans cette matrice d'amour, de lumière et de paix. Je prends le temps nécessaire pour ça. Quelques 5 à 6 inspirations, douces, sans forcer. Et je prends note de comment je me sens, de ce qui se passe en moi, autour de moi. Sans rien chercher à changer, sans recherche de détente, de modification de la respiration, j'observe juste comment je vis ce moment.

Doucement, je reviens vers mon Espace du Cœur Sacré, qui vibre, qui resplendit, comme s'il attirait à lui l'énergie de paix, d'amour contenue dans le cylindre. Tout doucement, si je le souhaite, si je l'accepte, si ça fait sens pour moi, je laisse doucement le contenu du cylindre prendre place en moi, d'abord dans mon hara, dan-tien, dans mon ventre, siège de la volonté. L'énergie divine/universelle y apporte intensité, stabilité, force et confiance. Puis toujours si je suis OK d'accueillir, je laisse cette fois mon cœur sacré se remplir, s'imbiber complètement, c'est le siège de l'amour inconditionnel, du langage d'âme à âme. Et, pour conclure, j'accueille cette lumière dans l'espace crânien derrière mon 3^{ème} œil derrière Anja le 6^{ème} chakra. La lumière apporte clarté, stimule ma conscience.

Je prends conscience de ces 3 centres, la volonté, l'amour et la conscience, qui portent en eux maintenant l'illumination du St Esprit de Lumière.

Doucement, sans me brusquer, je reviens à mon état de présence habituel.

Syrille Vocat

Ce document vous est partagé pour votre propre usage et lecture et ne doit pas faire l'objet d'une mise en page publique ou s'intégrer sur un site internet sans l'accord écrit préalable de son auteur
©2013 SyrilleVocat - tous droits réservés - www.akashic.ch