

« Rencontre avec son guide spirituel »

Spiritualité

Je suis très heureux de vous proposer cette séance sur le thème de « rencontrer son guide spirituel » et peut-être d'avoir un échange avec lui, de lui poser une question.

Je vous invite à vous installer et peut-être même avant cela d'ailleurs, de réfléchir à un moment à une question fondamentale, pour laquelle vous avez envie de trouver une réponse dans votre vie.

Une question ouverte, qui a du sens, plutôt peut-être d'ordre spirituel comme :

Quel est le sens de ma vie ?

Est-ce que je prends la bonne décision ?

Est-ce que c'est encore juste pour moi de faire ci ou ça ?

Voilà.

Prenez le temps de réfléchir à une question qui a vraiment un sens assez profond et qui n'apporte pas une réponse par oui ou non, puisque cette question-là, dans l'expérience, vous allez la poser à votre guide, qui sait très probablement ce qui est bon et juste pour vous, qui a accès à des informations auxquelles vous n'avez pas accès en état ordinaire.

Donc, plus cette question est complexe pratiquement, plus elle ouvre le champ de possibilités dans ces réponses et plus vous allez vous nourrir et l'expérience qui va être riche.

Une fois que cela est fait, je vous invite à trouver la posture qui vous plaît aujourd'hui pour recevoir ce temps, allongé, assis, ça n'a pas de l'importance, mais en tout cas un endroit et une posture, dans lesquels vous vous sentez bien.

Vérifiez aussi, que vous avez assez chaud puisque la température du corps va naturellement baisser pendant l'expérience et vous pourriez perdre entre 0,6 et presque 1 degré, selon la durée de l'expérience.

Une fois que cela est fait, soit vous avez déjà fermé les paupières, ou soit vous allez le faire dans un moment, mais après tout, c'est vous qui allez décider du bon moment pour vous pour faire ça.

Choisissez à quel moment vous avez envie de couper un peu des images, pour vraiment aller ouvrir les autres sens, qui vont se mettre petit à petit en éveil, ou peut-être même d'un seul coup je ne sais pas.

Fermer les yeux c'est vraiment agréable, parce que ça permet déjà de se couper du monde extérieur, de se couper de ce sens qui est très utilisé dans la journée, dans notre vie quotidienne et puis, c'est un temps pour vous retrouver.

Peut-être pourriez-vous déjà apprécier ça. Laissez toutes les agitations extérieures de votre vie et puis naturellement, les agitations internes, les émotions, peut-être les tensions corporelles, c'est comme des formes d'énergies qui se figent un peu à l'intérieur de vous.

Ces énergies se posent un peu comme si elles sédimentent, un peu comme on peut laisser les boues retomber dans les fonds marins, dans cette forme d'immobilité déjà, que vous êtes en train de réaliser d'accomplir.

Laissez-vous apprécier ça, ce moment pour vous, à ne rien faire, c'est précieux, c'est nécessaire pour stimuler aussi, le bon versant de votre système nerveux ; le système qui peut se mettre en route vraiment automatiquement, qui vient ralentir le rythme. Voilà !

Laissez-vous, si cela est agréable pour vous, prendre quelques respirations aussi, un peu plus profondes sur deux, trois ou quatre mouvements d'inspirations et d'expirations et de relâchez tout.

L'inspiration se fait d'elle-même et vous relâchez l'expire et plus vous relâchez l'expiration, plus vous allez avoir ce sentiment que votre corps se dépose à l'endroit où il se trouve, exactement comme ça, c'est très bien.

Cela permet déjà de dénouer, de relâcher certaines tensions, certains muscles qui peuvent profiter à nouveau d'un sentiment, d'une sensation agréable, lorsque les choses se libèrent.

Et s'il y a encore très probablement d'ailleurs, des pensées qui vous traversent, accueillez-les vraiment avec beaucoup de simplicité.

Elles font partie de l'expérience et c'est souvent normal au début, mais laissez passer autant que vous pouvez, comme tous ce qui se passe, comme les nuages passent, comme le temps passe et se ralentit.

Chaque expiration continue ce mouvement de ralentissement, alors que vous êtes aussi en train d'accueillir des sensations nouvelles, apaisantes relaxantes. On va laisser revenir vers l'avant ici et

maintenant, les sensations les plus agréables d'une transe hypnotique, que vous avez peut-être déjà vécu par le passé, le moment de détente qui était le plus agréable.

Votre inconscient vous aide en faisant revenir cette sensation agréable qui se déverse à l'intérieur de vous-même, de moins en plus agréablement, de plus en plus profondément.

Ça se déverse, ça glisse à l'intérieur dans les bras, dans les jambes, ça glisse à l'intérieur, à l'extérieur et peut-être même les deux en même temps.

Chaque muscle qui se relâche entraîne la détente des muscles suivants et il est possible que dans un moment et maintenant et dans un moment, le corps soit plus lourd, dans un moment et maintenant agréablement lourd, dans un moment confortable, profondément installé et maintenant lourd ; votre corps est lourd, très très lourd.

Il y a une partie de vous qui sait très bien comment faire ce qu'elle a à faire, pour vous laisser glisser à l'intérieur même de votre propre transe.

Si d'aventure, votre esprit conscient est encore attentif à ce que je dis, il sait aussi qu'il y a une partie de vous, qui sait comment faire

ce qu'elle a à faire pour vous laisser glisser profondément à l'intérieur même de votre transe, maintenant, de plus en plus profondément, de plus en plus agréablement.

Plongez profondément à l'intérieur de vous-mêmes, dans cet espace au milieu de nulle part, pour vous y reposer et apprendre, en continuant d'accueillir des sensations qui s'approfondissent d'elle-même sans effort, sans aucun contrôle, lorsqu'il n'y a rien à faire, même pas besoin d'écouter ce que je dis, parce que vous pouvez entendre sans entendre et voir sans voir, sentir sans ressentir, ce que ma voix propose.

Continuez à glisser à l'intérieur de vous-même, jusqu'à profiter profondément de toute cette lenteur agréable, lenteur aussi lente et profonde que la profondeur de votre lenteur, aussi loin que c'est agréable.

Continuez à ressentir la relaxation que cela procure de vous détendre, vous pouvez ressentir la relaxation qui s'installe maintenant et en profondeur ; d'ailleurs, c'est vraiment ce qui se passe.

Ainsi, installé en toute sécurité, ma voix continue à être près de vous comme une sorte de fil d'ariane en quelque sorte.

Vous allez aussi prendre conscience encore un peu, encore un moment de l'endroit où vous êtes, avec votre corps qui est là, dans cette transe hypnotique, dans ce fauteuil avec peut-être encore des sons que vous percevez ou non et ça n'a pas d'importance.

Vous allez simplement imaginer qu'il y a une partie de vous qui s'extrait de votre propre corps, comme une sorte de conscience, de corps subtil, peut-être de corps d'énergie.

Si mes mots n'ont pas beaucoup de sens pour vous, laissez faire et faites comme si vous étiez en train de vous dédoubler et qu'il y a une partie de vous, qui se place juste au-dessus de vous, comme en train de vous regarder.

D'ailleurs, regardez à quel point cette personne qui est là, semble se reposer, comme son visage s'est relâché.

Ce visage semble lisse et paisible comme un voile de paix, de sérénité qui s'est déposée sur les traits, tout semble relâché dans le haut du corps, les épaules, les bras, tout le dos.

On dirait presque que cette personne dort, pourtant elle est encore attentive à l'expérience qui se déroule en ce moment.

Elle semble rêver, rêver d'un dormeur qui dort, ce dormeur qui rêve

et en lui-même un dormeur qui dort et qui rêve profondément et ce corps d'énergie au-dessus de vous, regarde si de bas du corps semble tellement se relâcher, tout le corps...tout le corps... tout le corps tout entier.

Puis, c'est presque irrésistible, ce corps subtil très léger peut-être, un peu gazeux en quelque sorte, va monter ; c'est une partie de conscience qui se relie au corps physique par une sorte de cordon ombilical, un fil d'argent, ce qui fait que cette conscience subtile, est reliée à votre corps et le sera toujours, alors laissez faire.

Vous êtes en toute sécurité et vous montez de plus en plus haut, en traversant le plafond de l'endroit où vous vous trouvez et peut-être au-dessus, il y a encore des couches de matériaux, un toit que vous traversez également.

Vous continuez à monter, vous êtes de plus en plus léger(e) et ça se fait tout seul, parce qu'il n'y a rien d'autre à faire à présent que de monter encore un peu plus haut dans le ciel.

Vous pouvez même apercevoir du dessus, l'endroit où votre corps repose, tout un environnement autour, je ne sais pas, des rues peut-être, des jardins, des parcs, des arbres.

C'est votre environnement et votre inconscient peut même, qui

transforment mes mots pour que ce soit votre propre environnement que vous voyez maintenant.

Continuons à monter quand même de plus en plus haut, comme si on dézoomer une caméra prise de très haut, ce qui fait que tout s'éloigne, le corps subtil et en continuant à monter encore et encore ; d'ailleurs, c'est ce qui se passe.

Vous montez si haut, que vous êtes presque à présent en état d'apesanteur, cette légèreté légère en apesanteur ; vous entendez peut-être des sons cosmiques, presque un peu magiques, galactiques et tout autour de vous, ce ne sont que des luminosités, comme des aurores boréales douces et tranquilles.

C'est amusant de pouvoir bouger comme ça dans l'espace, si légèrement, aussi légèrement que la légèreté de ce corps subtil, aussi légèrement que vous pouvez le penser.

Autour de vous, commence à se former comme un cercle lumineux, dans lequel vous restez tranquillement installé.

Ce cercle lumineux va commencer à former comme des parois, comme un tube de lumière très large, c'est le canal du temps ; ce canal par lequel, vous allez vous voyager dans un moment, mais pas avant que vous ne soyez prêt(e), mais dans un moment, laissez

simplement se former tout autour de vous, cette sorte de canal lumineux assez large pour être bien.

Vous pouvez même vous amuser, toucher cette lumière, ressentir dans le bout de vos doigts de votre main comme une sensation énergétique, amusante et très agréable.

C'est tellement doux, tellement bon, comme c'est si bon aussi, de se laisser porter et si vous regardez au-dessus de vous, le canal de lumière va très haut, très loin. C'est à l'intérieur, que vous allez voyager.

Et c'est alors, que vous allez vraiment vous laisser continuer à monter et vous vous laissez inspirer dans ce tunnel de lumière ; vous voyagez dans le temps, dans l'espace et les parois défilent très vite autour de vous, tout autour peut-être, les étoiles et planètes ou galaxies, le temps nécessaire jusqu'à cet endroit où vous avez rendez-vous.

Vous gardez bien cette attention, de vous rendre là où se trouve votre guide spirituel, pour que l'inconscient vous emmène à cet endroit à présent.

En gardant de l'attention, vous vous rendez dans ce lieu de lumière, en prenant tout le temps dont vous avez besoin et c'est exactement

ce qui se passe à présent.

Ce tunnel, ce canal de lumière, vous emmène là où vous avez rendez-vous avec votre guide spirituel.

Vous savez que le voyage sera abouti, lorsque vous parviendrez à une sorte de paysage de lumière et je vous laisse le temps pour le faire.

Ainsi, arrivé dans ce paysage, je ne sais pas vraiment à quoi cela ressemble, peut-être comme des espaces lumineux, comme posés sur un sol nuageux peut-être, c'est magnifique.

Prenez le temps de regarder toutes ces choses.

Il est possible aussi qu'il y ait des choses que l'on peut entendre, des sons particuliers, pourquoi pas même, des odeurs ou des choses que l'on peut toucher, dans ce paysage lumineux.

Tout comme dans un moment, votre regard va tourner un peu autour de l'endroit où vous êtes, jusqu'à repérer une sorte de porte.

Peut-être une porte très différente de ce que vous avez l'habitude de côtoyer dans votre vie habituelle.

C'est un espace que nous appelons porte, peut-être vortex ou autre chose, mais en tout cas qui porte votre prénom, votre nom, ainsi que votre date de naissance.

C'est votre porte, c'est votre paysage lumineux.

Prenez même le temps de regarder si sur cette porte, il y a d'autres indications.

Lorsque cela sera bon pour vous, vous allez simplement passer cette porte de quelque manière que ce soit, en fonction de la manière dont elle s'est présentée à vous, parce que de l'autre côté se trouve votre guide.

Alors, allez-y en toute confiance, il vous attend, peut-être même qu'il attendait cette visite depuis si longtemps.

Je vais rester silencieux pendant toute cette rencontre, passez de l'autre côté, prenez le temps de le chercher, le trouver, le rencontrer.

Regardez comment il est, à quoi il ressemble ? Toutes les formes, toutes les représentations sont possibles, c'est comme lorsque l'on rencontre quelqu'un pour la première fois ; soyez curieux, (curieuse).

...

Vous pouvez même lui demander son prénom et surtout posez lui la question avec laquelle vous êtes partis dans ce voyage.

Pour faciliter votre expérience, je vais rester silencieux quelques instants encore, profitez de cette rencontre.

... ..

C'est bien !

Je vais vous demander de remercier votre guide pour tout ce qu'il a bien voulu partager avec vous ; montrer de lui, vous apprendre.

Si cette rencontre n'a pas été possible aujourd'hui, vous reviendrez plus tard, en prenant ce même parcours.

Si vous l'avez rencontré et qu'il y a d'autres questions, vous aussi, vous savez comment faire ce qu'il y a à faire pour revenir.

Avant de faire demi-tour, jetez un peu un œil autour de vous, peut-être encore quelques indices, quelques autres choses à regarder, pour apprendre encore et encore et davantage.

Il est temps maintenant de revenir en arrière et de repasser par cette porte ; c'est votre porte, vous pourrez y revenir quand cela est bon pour vous.

Naturellement, vous vous retrouvez dans ce paysage de lumière et où il y a à nouveau, l'extrémité de ce tube par lequel vous êtes sorti tout à l'heure ; le canal du temps.

Ce canal de lumière permet de voyager dans toutes les dimensions jusqu'au plus subtil.

Alors, très naturellement, vous reprenez ce parcours dans l'autre sens par ce canal, lorsque vous allez entrer à l'intérieur, tout va à nouveau défiler très vite.

Et vous voyagez peut-être à la vitesse de la lumière très très vite, tout défile autour de vous, pendant le temps nécessaire, jusqu'à vous retrouver dans l'espace, comme tout à l'heure en apesanteur.

En apesanteur vous profitez de cette légèreté amusante, peut-être pour continuer à virevolter un peu.

Puis, vous allez aussi vous laisser redescendre, parce qu'il y a toujours votre corps physique qui est en bas, avec lequel vous êtes lié par ce cordon d'argent. Ce corps irrésistiblement, vous attire vers

le bas et vous vous laissez redescendre, de plus en plus, ça redescend.

L'espace s'éloigne et bientôt, vous allez voir à nouveau apparaître le ciel bleu, les nuages.

Vous redescendez, peut-être en contact avec des oiseaux, la cime des arbres.

Si vous regardez vers le bas, vous retrouvez tout l'environnement avec un peu de hauteur et les chemins, les routes qui mènent à l'endroit où votre corps se trouve.

Et vous vous descendez encore, pour vous rapprocher de ce bâtiment, de cet immeuble, cette maison, peut-être là où vous êtes.

Vous vous laissez traverser toutes les couches de matériaux nécessaires, jusqu'à vous retrouver au-dessus de votre corps.

À nouveau, regardez le corps dans son entier, tout le corps.

Regardez la forme du corps qui est là, les contours, la peau, peut-être les vêtements.

Regardez comme cette personne semble encore même plus

détendue que tout à l'heure, quelque chose s'est passé, quelque chose d'important, cette personne est d'une manière relaxée et détendue, en confiance.

Vous allez réintégrer votre corps, vous allez laisser fusionner le corps subtil avec le corps physique, pour vous retrouver à nouveau à l'endroit où vous êtes, en éveillant peut-être déjà, la présence des points de contact de votre corps avec le support sur lequel il se trouve.

C'est le présent et vous êtes là, en ce moment même, en train déjà de réaliser votre retour de cette expérience.

Continuez à réveiller la conscience de votre corps et aussi de l'environnement dans lequel vous vous trouvez, juste dans cette intention de vous laisser revenir ici, maintenant, dans le présent, en prenant le temps dont vous avez besoin, sans rien forcer, rien ne presse.

Tous les bruits autour de vous, vous ramènent à cette réalité, il y a peut-être ceux qui sont présents à l'endroit où vous vous trouvez et à l'extérieur peut-être, il y a aussi d'autres bruits.

En tout cas, simplement éveillez la conscience qu'il y a de la vie dehors, il y a le monde qui tourne, qui bouge dans cette réalité-là et

dans lequel vous êtes en train d'éveiller votre présence. Continuez comme ça.

Donnez un peu d'énergie à votre souffle également, sur quelques respirations, l'inspire aide à vous remettre dans le mouvement, dans l'action, chaque inspiration qui vous amène un peu plus vers l'état d'éveil jusqu'à l'ouverture de vos yeux si ce n'est pas encore fait.

Soyez vraiment ici, très en présence, très en confiance de vous-même, de la réalité.