

« Se relier à l'amour inconditionnel »

Amour inconditionnel

Dans cette séance, destinée à ouvrir votre cœur à l'amour inconditionnel, je vous invite à choisir la position dans laquelle vous vous sentez le mieux, ça peut être une position assise ou allongée, semi-assise ou semi-allongée.

Prenez le temps de vous installer, d'ajuster encore et encore la position jusqu'à être tout à fait bien.

Petit à petit, laissez-vous vous éveiller à un sentiment de calme à l'intérieur de vous.

C'est un moment rien que pour vous, vous avez le droit de prendre tout le temps nécessaire pour vous sentir bien, jusqu'à découvrir peut-être même, un léger sourire au coin de la bouche, au coin des lèvres.

Pour ce temps que vous vous offrez justement, prenez déjà conscience que votre cœur bat, je ne sais pas s'il bat calmement, ou assez rapidement.

En tout cas, vous pouvez vraiment vous mettre dans cette perception, une sorte de vibration à l'intérieur, une sensation positive et agréable, qui se diffuse dans votre cœur, dans toute cette région du cœur, peut-être dans tout le corps.

Votre cœur est vraiment la source de cette vibration, de cette sensation qui s'installe, tout en continuant à éveiller ce sentiment de calme, d'apaisement, de sécurité et de paix à l'intérieur.

Si ce n'est pas encore fait, je vous invite à laisser les paupières se fermer paisiblement, de manière douce, de manière subtile.

Laissez-les se fermer sans pression.

Les muscles se relâchent à leur rythme, progressivement, portez peut-être simplement un peu plus d'attention encore, au niveau des épaules, de sorte qu'à chaque expiration, vous voulez les laisser se relâcher lentement.

Tout en continuant à laisser s'éveiller un sentiment de calme à l'intérieur de vous et aussi de sécurité.

Vous êtes à la fois à l'écoute de ma voix, (de cette musique qui est là,) qui va accompagner aussi cette expérience.

Vous continuez à laisser les épaules se relâcher, jusqu'à même éveiller un vrai sentiment de lâcher prise.

Vous restez à l'écoute des sensations de votre corps et ça lâche prise, comme si le corps cherchait simplement à s'abandonner au support sur lequel il se retrouve, comme si les muscles étaient aussi mous que du coton.

Vous vous laissez apprécier cette libération, comme si vous vous abandonniez complètement et ça c'est une vraie forme d'abandon, de lâcher prise.

Vous vous sentez bien, c'est même un sentiment que vous aimeriez vivre tous les jours, rien n'a d'importance, hormis la sensation de votre corps qui se relâche encore.

Vous ressentez même au fond de vous, que votre cœur a beaucoup de choses à extérioriser, vous pouvez simplement imaginer votre cœur lumineux, vibrant d'une énergie douce et somptueuse.

À l'intérieur de votre cœur, il y a peut-être même des sensations, des émotions, qui veulent se libérer et vous le ressentez tout le long de votre thorax.

Cette énergie agréable forme comme une légère boule lumineuse dans la trachée, comme des mots qui veulent s'exprimer, comme une envie de dire de belles choses, comme si c'était plus fort que vous.

Vous savez que cela va pouvoir se libérer d'une autre manière, dans un moment, mais pas encore.

Vous savez que dans un moment, si toutes ces choses vont pouvoir se déverrouiller, toutes ces choses que l'on on a parfois du mal à nommer, avec des mots, toutes ces choses, ou ces petites choses qui vous empêchent d'aimer inconditionnellement.

À présent, vous sentez le rythme de votre respiration, depuis un moment déjà, elle se régule, vous pouvez prendre plaisir à inspirer profondément et à expirer lentement.

Les respirations sont lentes et profondes, à chaque inspiration vous nourrissez votre corps d'énergie et de paix intérieure.

À chaque expiration, relâchez tout ce qui peut déranger, toute image parasite, tout inconfort.

Prenez plaisir à entrer encore un peu plus en contact avec vous-même et votre enveloppe corporelle, c'est une sensation agréable.

Pour commencer, vous pensez à vos pieds, à vos jambes avec un sentiment d'amour inexplicable, qui prend place à l'intérieur de vous.

Vous vous rendez compte que depuis votre naissance, vos jambes et vos pieds ont grandi avec vous.

C'est grâce à eux que vous pouvez marcher, courir, sauter, danser.

Vous réalisez que ce que vous possédez, est déjà un vrai cadeau et qu'à travers les yeux de votre esprit, vous ne voyez plus aucun défaut, rien qui dérange, des jambes et des pieds parfaits, en bonne santé et leur force vous transporte.

Grâce à eux, vous vous sentez invincible.

Dans cet amour de soi, vos bras ainsi que vos mains, se manifestent tout comme les autres parties de votre corps.

Vos mains et vos bras ont évolués avec vous.

Grâce à eux, vous pouvez écrire, porter, danser et surtout ressentir la chaleur d'un corps que vous prenez contre vous, que ce soit votre famille ou vos amis.

Ils vous permettent aussi de protéger les gens que vous aimez, de rassurer, de créer un sentiment de sécurité.

C'est aussi une façon de dire à quelqu'un : « ne t'en fais pas, je suis là ».

Petit à petit, vous ressentez beaucoup de gratitude envers votre corps, envers ce que vous êtes et vous vous rendez compte, que vous avez beaucoup de chance, la chance d'être né dans ce corps, avec d'aussi belles caractéristiques et autant de singularités, qui font de vous, une personne unique, capable d'aimer et d'être aimé en retour.

Vous prenez conscience, qu'en apprenant à vous aimer, vous serez apte à aimer, vous apprenez à développer un amour inconditionnel envers vous-même et une immense gratitude, envers tout ce qui constitue votre enveloppe corporelle.

Vous vous sentez bien et vous maîtrisez la définition du terme « aimer ».

Prenez un petit moment, pour faire le point sur toutes ces choses que vous avez apprises en vous.

Prenez le temps, de visualiser chaque partie de votre corps et de l'aimer de la même manière.

Vous vous réconciliez avec votre propre être, en acceptant ce qu'il vous donne.

Vous parvenez à voir les points forts de ce que vous êtes et cela vous plaît.

Prenez le temps, rien ne presse, ressentez chaque sensation, chaque battements de cœur, de toutes ces cellules en ébullition, des énergies qui se décuplent.

Vous inspirez et expirez, chaque mouvement de respiration vous ramène à ce que vous êtes.

À chaque inspiration, votre corps et votre esprit s'unifient.

Continuez comme ça, c'est très très bien.

Inspirez et expirez lentement, des respirations lentes et profondes.

Ensuite, vous ressentez une vague de chaleur se répandre dans l'intégralité de votre corps, vous vous sentez léger(e), encore plus léger(e) qu'une plume et vous vous apprêtez à découvrir l'amour

inconditionnel.

Vos yeux sont toujours fermés et vous pouvez remarquer comme une sorte de vide sous vos pieds, un vide sécurisant, avec une température un peu plus basse mais qui reste très agréable.

Vous pouvez sentir une légère brise, mêlée de chaud et de froid parcourir votre corps, au niveau de votre dos, vous remarquez comme un courant d'air très puissant et aussi subtil.

Si vous appréciez ce moment étrange, très agréable, toutes les sensations s'unissent et forment une harmonie parfaite, vous vous sentez différent(e), en paix et en sécurité.

Un sentiment d'amour profond résonne au plus profond de vous-même, un peu comme si, vous receviez un cadeau que vous attendez depuis très longtemps.

Si vous imaginez que vous ouvrez à présent les yeux, les paupières s'entrouvrent petit à petit pour être saisies par une lumière d'une blancheur extraordinaire, qui se familiarise avec votre rétine, cette lumière scintillante est presque angélique.

Vous pouvez même distinguer comme des petites paillettes, qui brillent de mille feux.

Vous ne savez pas où vous êtes, mais vous aimez cet endroit, cette lumière éblouissante est aussi très agréable.

Votre regard est curieusement très confortable et vous contemplez cette lumière encore et encore, jusqu'à profiter de ce spectacle magnifique dont vous ne vous lassez pas.

Cette lumière est tellement intense qu'elle réchauffe votre cœur, votre esprit et une vague d'amour de gratitude, se manifeste dans les énergies émanant de cette lumière.

Vous la recevez comme un cadeau, un cadeau que vous méritez, oui parce que vous méritez cet amour, vous méritez cette abondance et votre niveau de gratitude s'élève à présent.

Continuez d'apprécier ce spectacle, votre temps est infini, c'est un moment qui vous appartient.

Votre esprit s'échappe de ce vide, même s'il n'y avait plus rien à penser, comme s'il n'y avait plus aucun filtre entre votre moi profond et toutes ces émotions parfois longtemps refoulées.

Laissez toutes les énergies positives traverser votre corps et comme par magie, la luminosité s'adoucit et au fur et à mesure vous distinguez comme des vagues.

Cela peut vous paraître d'ailleurs très étrange, vous pouvez observer des mouvements comme si vous aviez secoué un récipient d'eau.

Et vous réalisez que vous êtes face à un mur d'eau, un mur magnifique, dont vous ne pouvez deviner la taille.

Vous contemplez ce mur, c'est une merveille, c'est quelque chose que vous n'aviez jamais vu auparavant et qui vous laisse sans voix.

Soudain, une silhouette se dessine, cette silhouette est blanche, d'un blanc éclatant et quelque chose de particulier retient votre attention.

Vous distinguez une paire de magnifiques ailes étincelantes, qui vous semblent très vives.

Vous vous interrogez sur l'identité de cette personne, il n'y a aucun indice, ni aucune information évidente, vous permettant d'obtenir une réponse à cette question.

Mais votre instinct vous suggère, de poser votre main au niveau de votre cœur, et aussi fou que cela puisse paraître, la silhouette que vous observez depuis déjà quelques minutes, fait de même.

Vous posez votre autre main au niveau de votre cœur et la silhouette répète votre gestuelle.

Vous comprenez que la personne que vous voyez dans ce miroir, c'est vous-même, les ailes que vous observez sont les vôtres.

Vous regardez vos pieds et vous comprenez que vous flatter dans les airs, que vous êtes en train de voler.

Vous trouvez ça merveilleux, incroyable et votre enfant intérieur saute de joie, vous riez, très surpris de vous, très surpris de vous voir ainsi.

Dans la conscience de cette magnifique découverte, vous volez de manière instinctive, vous traversez les nuages, vous profitez de toutes vos nouvelles possibilités, de vos nouvelles facultés, vous vous amusez.

Amusez-vous, faites tout ce qui vous plaît, vous tentez quelques acrobaties, vous vous sentez léger(e), si léger(e), que vous ne sentez même pas votre propre poids.

Vous êtes comme une plume et ainsi, vous entamez une belle promenade en parcourant des paysages magnifiques.

Vous croisez dans un premier temps des animaux et vous décidez de voler un peu plus bas.

Ainsi, vous pouvez les observer dans leur état naturel, certains jouent entre eux, d'autres dorment, certains mangent, les petits se font câliner et tout ce tableau est magnifique.

Vous n'aviez jamais vu l'espèce animale sous cet angle, le spectacle est très émouvant et vous ressentez l'envie de préserver ces moments à tout jamais, que cela ne s'arrête jamais.

Laissez-vous apprécier encore quelques instants cette vision remplie d'amour et de simplicité.

Ensuite, vous êtes propulsé à présent dans une jungle, une jungle si verdoyante qu'elle ne semble pas réelle.

Vous distinguez différentes espèces de plantes, de fleurs, d'arbres, de buissons, vous observez simplement la beauté.

Vous réalisez que cette jungle est pleine de ressources, pleine de cadeaux et à quel point il est important de la préserver.

Puis, soudain, une odeur enivrante de nourriture vous attire, vous volez délicatement à travers la jungle, afin de ne pas abîmer cet

environnement paradisiaque.

Vous arrivez aux portes d'un village et vous découvrez là tout un peuple, vous ressentez beaucoup de vies dans ce village, beaucoup de simplicités.

Le confort n'a rien à voir avec ce que vous connaissez, cela ressemble à un village indien ; vous prenez le temps d'observer tout ce qui s'y passe.

Dans un premier temps, vous voyez des enfants avec le sourire aux lèvres et des dents si blanches, que cela vous rappelle cette lumière scintillante dans le ciel.

Les enfants s'amuse à construire des cabanes et des objets en tous genres.

Vous pouvez observer un autre groupe d'enfants, très attentifs à une histoire racontée par une femme.

Ensuite, une très belle femme aux longs cheveux noirs, prépare un repas très festif, accompagnée d'hommes ayant une fière allure.

Une symbiose magique règne dans ce village et vous aimeriez faire partie de ce peuple.

Tout est si paisible, vous ne connaissez pas ces gens mais vous les aimez, vous ressentez leurs énergies, des énergies abondantes et généreuses.

Ils semblent ne manquer de rien, ils sont si heureux que cela vous rend heureux.

Vous vous rendez compte que l'être humain est incroyable, dans chaque personne que vous observez, se trouve de la pureté et vous réalisez que l'être humain est de nature pure.

Vous comprenez que lorsque tout est en harmonie, il n'y a que l'amour qui règne.

À présent, il est temps de quitter ce village, pendant votre voyage de retour, vous réalisez qu'à travers toutes ces choses que vous avez vues, le seul sentiment éprouvé était : l'amour.

Vous avez fait abstraction de tout ce qui pouvait vous séparer des êtres que vous avez rencontrés.

Vous êtes allé au-delà des différences, au-delà des apparences, au-delà de tout.

Vous avez aussi compris, cette connexion intense entre chaque être sur terre.

Vous avez ce sentiment d'abondance alors que vous n'avez rien reçu de façon matérielle.

Vous vous sentez plus riche, plus fort, beaucoup plus éveillé et soudainement, vous prenez conscience d'une évidence.

Cette évidence est présente depuis le début, vous saviez que quelque chose était à découvrir, que vous étiez à la recherche de cette clé vous menant à l'amour inconditionnel.

Vous sentiez au fond de vous, une force inconnue, faisant barrière.

Peut-être que vous n'arriviez pas à apprécier tout ce qui vous entoure, peut-être que vous n'arriviez pas à donner suffisamment d'amour aux personnes autour de vous, peut-être que vous n'arriviez pas à vous aimer vous-même.

Ainsi, vous comprenez que cette fameuse clé, c'est vous qui la détenez.

Tout ce que vous venez de vivre, n'est que le fruit de votre propre volonté, de votre propre force intérieure.

Vous avez réussi, vous avez pris cette clé qui était entre vos mains depuis le début.

Vous l'avez observée, vous l'avez ressentie et vous l'avez utilisée.

Cette clé vous a permis de développer un amour inconditionnel, cet amour est si inconditionnel, que vous ne sauriez le résumer en un seul mot.

Vous en avez ressenti les énergies, les émotions, la lumière et vous conservez dans votre esprit ce voyage, qui vous accompagnera tout au long de votre vie.

Vous conservez le souvenir, d'avoir compris que cette clé était vous, vous comprenez que vous êtes la source de l'amour inconditionnel.

Vous avez appris à donner de l'amour à votre propre être, à l'accepter tel qu'il était, à apprécier sa compagnie.

Vous êtes l'amour inconditionnel et votre rôle est peut-être de distribuer aussi cet amour.

Alors, prenez le temps de placer votre conscience au niveau de votre cœur, rien que dans votre cœur, rien n'a plus d'importance,

que ce cœur physique et bien évidemment ce cœur d'énergie tout autour, qui peut se diffuser à l'extérieur de vous, juste dans cette conscience de pouvoir aimer à présent, inconditionnellement.

Souvent, je me dis bien évidemment, que nous sommes des milliers, des millions à travers le monde, dans cette dynamique-là, dans ces réflexions, dans ces processus d'évolution.

Tous ces êtres de lumières sont reliés par le cœur et forment une sorte d'immense toile lumineuse tout autour du monde.

Imaginez un instant si tous les êtres de lumière, toutes ces personnes, vous-même, chacun dans nos processus d'évolution, pouvaient se donner la main.

Si tous nos cœurs étaient reliés par un lien lumineux dans l'invisible, alors peut-être, que ça pourrait changer le monde.

Petit à petit, quand cela vous semble le moment idéal, le moment opportun pour vous, vous allez reprendre encore un peu plus votre chemin de retour, en conservant bien sûr à l'intérieur de vous, toutes ces merveilleuses perceptions, ces sensations d'énergies lumineuses dans votre cœur peut-être même que votre corps en est-il vibrant.

Conservez en vous toutes ces merveilleuses réalités et en même temps, réalisez votre chemin de retour dans ce monde du milieu, dans ce monde dans lequel nous vivons.

Et, à l'endroit où vous êtes, laissez revenir l'image de tous ces meubles, de tous ces objets, tout ce qui vous entoure et revenez au ciel, reprenez conscience de l'endroit où vous êtes, ce fauteuil, (ce lit, ce canapé...), de l'endroit où votre corps est déposé depuis un moment, le corps que vous ressentez aussi d'une manière plus claire, plus précise.

Prenez le temps de retrouver les contours de votre propre corps, le poids de votre corps à l'endroit où il est.

Prenez conscience de votre souffle et chaque inspiration va apporter un peu plus d'énergie et vous ramener dans la réalité jusqu'à ce que vos yeux s'ouvrent.

Que vous preniez le temps de poser votre regard sur tout ce qui vous entoure.

Voilà, prenez le temps dont vous avez besoin, vous prendrez aussi un temps pour venir bouger un peu les extrémités, vous étirer, bailler et vous vous assurez que vous êtes totalement revenu ici et

maintenant.

Pour cela, parfois quelques secondes suffisent, parfois il faut un peu plus de temps pour « remonter à la surface » et revenir dans cet espace temps qu'est l'ici et le maintenant.