

« S'ouvrir à l'abondance »

Abondance

Cette séance est destinée à vous ouvrir à l'abondance, de faire des pas petit à petit même, vers ce chemin-là.

Tranquillement vous allez pouvoir vous laisser glisser à l'intérieur même de votre propre transe dans cet endroit confortable, suffisamment chaud.

Prenez le temps de créer une sensation de bien-être, continuez à ajuster votre position jusqu'à être tout à fait bien.

C'est bon de pouvoir bouger le temps nécessaire, pour que votre corps lui-même, trouve sa position confortable, que vous viviez un moment exceptionnel et au moins déjà, que vous preniez ce temps pour vous ; soyez vraiment en harmonie avec vous-même.

Ouvrez-vous à l'expérience de vous sentir de mieux en mieux et pour cela, ma voix est présente à vos côtés, il y a votre corps qui est installé à l'endroit où il se trouve, (cette petite musique qui est là) et vous vous détendez.

Vous continuez à éveiller ce sentiment d'apaisement, de sécurité, de paix intérieure.

En prenant conscience de votre souffle, qui est déjà en train de changer, ou qui va changer dans un petit moment, qui va se ralentir, tout comme vos muscles vont se relâcher progressivement.

Vous focalisez un instant votre attention, au niveau de vos épaules et laissez-les vivre l'expérience d'un lâcher prise, très lentement, avec cette sensation particulière, très singulière, quand les épaules semblent simplement attirées vers le bas.

Laissez faire le poids des bras, peut-être pour aider à cette sensation en sécurité, dans cette sérénité, à l'écoute de votre corps et des muscles qui continuent de se relâcher de plus en plus.

Même si vous êtes encore en conscience de votre environnement, vous êtes aussi en relation avec vous-même, avec tout ce qui est en train de se passer, toutes les sensations nouvelles parfois, qui se déversent à l'intérieur.

En laissant les muscles devenir aussi mous que du coton, c'est l'expérience des muscles qui se relâchent, que vous êtes en train de faire.

Souvent en effet, les gens qui vivent cette expérience de relâchement, ont l'impression que quelque chose s'abandonne complètement dans leur corps, une sensation vraiment très particulière, tout comme la respiration qui évolue.

Souvent, les gens qui sentent ça, se sentent même un peu plus attirés par l'endroit où leur corps est posé, comme s'il devenait un peu plus lourd ; lourd de sensations agréables, comme pour apprécier cette libération intérieure, comme si vous vous donniez complètement, à la surface sur laquelle vous êtes installé.

À nouveau, vous revenez un instant à la conscience du souffle, du rythme de cette respiration qui se régule, une respiration lente et profonde.

En continuant à chaque inspiration, de faire venir à l'intérieur une énergie nouvelle, régénératrice.

Vous venez nourrir votre corps d'énergie, de paix à l'intérieur et à l'expiration, vous rejetez toute tension, toute image dérangeante, parasite, ou sentiment d'insécurité.

Tout en continuant ainsi, à aller au contact avec cet endroit, au milieu de nulle part pour vous y installer, pour apprendre, pour vous y reposer.

Vous savez, c'est ce moment si agréable, si particulier quand le corps semble simplement être là et déjà un peu ailleurs.

C'est comme quand vous continuez à vous laisser plonger de plus en plus loin à l'intérieur et cette séance, ce moment pour vous, peut aller aussi loin, aussi profondément que vous en avez envie, aussi profondément que la profondeur de votre laisser aller, pour laisser les cadres d'imagerie, s'ouvrir derrière les paupières closes.

Cet endroit en yoga, on le nomme le « Shed Akash » qui est l'espace de la conscience, comme un écran transparent. Sur cet écran transparent, vous allez tranquillement laisser venir l'image, d'un marché rythmé par les rires et les conversations.

Tous ces gens sont autour de vous et l'ambiance est très joviale, c'est même comme si, vous connaissiez déjà ce lieu, comme si vous étiez déjà venu.

Vous regardez autour de vous, tout ce qu'il y a à voir et vous constatez d'ailleurs, des stands par dizaines offrant milliers de choses. Il y a peut-être aussi des choses que vous pouvez sentir.

Dans un premier temps, vous observez les gens, ils ont l'air heureux, ils sont souriants.

D'ailleurs, certains sont en train de rire aux éclats, d'autres sont en train de s'amuser, ou encore quelques personnes sont assises avec un bon verre de vin chaud.

Vous jetez un œil aux visages des marchands, ils sont tous habillés très chaudement et vous remarquez que la quasi-totalité de ces personnes, porte des gants et vous, vous restez immobile quelques instants, pour contempler le spectacle.

À nouveau, différentes odeurs traversent vos narines, que ce soit l'odeur de la nourriture, des épices, des bougies, des animaux, ou encore le parfum des personnes qui passent à côté de vous.

Vous percevez une ambiance très sucrée et très gourmande, vous apercevez des enfants qui se promènent avec leurs parents, ils sont dynamiques, très vifs.

La plupart de ces enfants sont émerveillés par toutes ces beautés qui les entourent, ils ne savent pas où donner de la tête.

Les plus petits sont dans les bras de leurs parents, dont le regard est à l'affût de toutes ces choses.

Puis, un sentiment profond de bonheur, émerge au fond de vous parce que, vous aimez cette ambiance, elle peut même vous

rappeler de bons souvenirs, que cela soit des souvenirs lointains de votre enfance, ou des souvenirs récents, votre sourire intérieur est au beau fixe.

Alors que vous continuez à progresser à l'intérieur même de votre propre transe, déjà tout semble se confondre entre votre environnement.

Et déjà cette histoire, tout, comme les sensations parfois, se confond, entre le haut et le bas, la droite ou la gauche.

Il est fort probable, que vous ayez déjà ce sentiment d'être là et ailleurs, dans cet ailleurs, vous êtes en train de vivre une expérience et c'est ici où le corps se relâche, se détend.

Le corps peut même se relaxer encore dix fois plus profondément entre cet ici et ce là-bas, ce là-bas et toutes ces choses qui vous entourent, avec cette animation qui vous donne envie d'en voir un peu plus.

Vous ne savez pas vraiment par où commencer, il y a tellement de choses à voir, tellement de choses à découvrir et vous entamez vos premiers pas, de manière instinctive vers le premier stand le plus proche.

C'est un stand assez particulier, vous y trouvez des pierres, des pierres de toutes sortes, les couleurs sont fantastiques, toutes plus magnifiques les unes que les autres.

Certaines attirent votre regard dont une en particulier, cette pierre verte qui semble vous faire de l'œil, cette couleur verte éclatante et vous pouvez apercevoir le reflet des lumières du marché.

Vous savez que cette pierre a quelque chose de spécial, vous sentez qu'elle est unique et surtout un sentiment d'appartenance profond émane de votre cœur.

Et vous avez du mal à regarder les autres pierres sur ce stand, il n'y a que cette pierre verte, qui attire votre regard.

C'est avec une certaine timidité, que votre main s'approche de cette pierre, votre cœur semble même battre un peu plus vite et vous ressentez une forme de chaleur, au niveau de vos doigts au fur à mesure qu'ils s'approchent de la pierre.

Vous voici à présent, en train de la toucher du bout des doigts, c'est étrange mais vous avez l'impression, qu'elle s'est accommodée à vous.

Vous ressentez un bien-être, comme si vous aviez retrouvé quelque chose de perdu depuis longtemps, ou au contraire, comme si vous aviez enfin trouvé, ce que vous avez toujours recherché.

Vous posez la pierre sur la paume de votre main et vous pouvez observer de plus près sa surface lisse et brillante.

Tout d'un coup, de léger picotement se fait ressentir et une forte chaleur se développe.

Cela ne semble pas vous surprendre, vous trouvez même que c'est normal, dans tous les cas vous ne ressentez aucune inquiétude vis-à-vis de ce phénomène, qui est en train de se produire.

La vendeuse s'adresse à vous, comme si elle vous avait observé depuis le début ; vous pouvez ressentir beaucoup de bienveillance dans les énergies qu'elle dégage, le sourire qu'elle partage avec vous, qui est sincère, spontané, son regard est très explicite, elle semble savoir ce que vous ressentez.

C'est avec un léger hochement de tête, qu'elle vous confirme vos ressentis vis-à-vis de cette pierre, elle est pour vous.

Vous sortez votre portefeuille afin d'acheter cette pierre, mais c'est avec un geste rapide et doux à la fois, que la marchande vous

demande de ranger votre portefeuille.

Elle vous explique qu'elle n'a jamais vu une personne autant liée à une pierre, de façon aussi immédiate et que ça lui ferait extrêmement plaisir de vous offrir cette pierre.

Vous vous sentez un peu gêné, mais aussi très surpris(e) par autant de générosité.

Après tout, cette femme a dû passer des heures près de ce stand, dans l'attente de clients, mais c'est avec gratitude que vous acceptez ce cadeau.

Avant de partir, elle vous conseille de visiter certains autres stands du marché, vous la remerciez et vous reprenez votre visite sous ses conseils.

Durant votre marche, vous repensez à la scène qui vient de se produire et vous regardez votre pierre avec le sourire aux lèvres, vous vous sentez puissant(e), invincible.

Vous ne ressentez même pas le froid, car vous avez la sensation que votre pierre vous réchauffe de plus en plus, vous la tenez dans votre poche, au creux de votre main.

Vous vous arrêtez à un second stand, ici, on y vend des paniers en osier et ils sont magnifiques.

Vous n'avez jamais vu un travail artisanal aussi fabuleux que celui-là, vous pouvez observer le détail et les finitions parfaites du tressage qui a été effectué.

L'artisan vous complimente et il vous explique les méthodes utilisées, ainsi que l'origine du matériel et cette histoire vous fascine.

D'une manière générale, vous vous intéressez à tout mais cette fois-ci c'est différent, votre niveau d'intérêt est tel, que vous vous posez des questions par dizaines.

L'artisan vous demande : « quel panier vous interpelle le plus ? »

Et naturellement vous désignez celui que vous avez trouvé le plus joli.

Il vous explique que ce panier est très particulier, il dispose de quelques défauts de fabrication et personne ne semble vouloir l'acheter.

Vous trouvez ça ridicule, car vous n'avez soupçonné aucun défaut,

pour vous il était simplement original et c'est avec stupéfaction, que vous assistez à cette scène surprenante.

L'artisan prend ce panier et décide de vous l'offrir.

Vous refusez bien sûr par politesse, autant de travail qui mérite une compensation financière, mais l'artisan insiste avec un argument de taille : « le panier comporte des défauts, donc il ne sera jamais vendu, alors autant qu'il aille entre les mains d'une personne qui a été séduite par cet objet. »

Il vous tend le panier avec insistance, vous acceptez et vous reprenez votre visite, toujours marqué par ce qui vient de se passer.

Vous marchez avec le panier à la main et vous vous posez beaucoup de questions, vous êtes très surpris(e) par autant de générosité et vous vous demandez pourquoi tout cela vous arrive ?

Vous avez l'impression que c'est votre jour de chance et vous vous sentez très heureux(e).

Vous continuez votre marche, vous contemplez les différents stands, vous jetez un œil par ci, un œil par là.

Vous prenez le temps de sentir toutes ces odeurs, des odeurs qui

vous amènent, jusqu'à un stand où l'on vend des beignets et des brioches.

Vous sentez l'odeur alléchante, vous vous enivrez, vos papilles s'éveillent et cette odeur vous donne bien sûre envie d'acheter quelques brioches.

La tentation est beaucoup trop forte, si forte que vous vous retrouvez avec une dizaine de brioches et de beignets de toutes sortes à l'intérieur du panier, ce panier que l'artisan vous a offert.

Vous achetez ces gourmandises et vous reprenez votre route, très satisfait(e), fier de vous, parce qu'au final, vous vous retrouvez avec une jolie pierre, un panier et une douzaine de douceurs sucrées.

Vous décidez de reprendre votre visite dans la curiosité de découvrir de nouvelles choses et au fur et à mesure que vous marchez, vous réalisez que l'ambiance n'a pas changée, les personnes qui vous entourent sont toujours aussi heureuses.

Il y a beaucoup plus de monde et vous ressentez toute cette énergie de bonheur et de joie, se répandre autour de vous.

Une légère brise traverse votre visage et vous pouvez sentir vos yeux très succinctement humides, vous aimez cette sensation de

fraîcheur mais à la fois de chaleur.

Ensuite, vous tombez sur un autre stand, vendant de jolies écharpes tricotées à la main, elles sont magnifiques, elles semblent tenir bien chaud.

Vous assistez à un festival de couleurs et vous ne savez pas où donner de la tête. Vous regardez les produits très attentivement et vous en sélectionnez deux.

Premièrement, vous choisissez une écharpe rouge bordeaux, avec des petits cercles dorés, vous adorez ce design, vous le trouvez rassurant et lorsque vous touchez la matière, elle est très douce et confortable.

Puis, vous choisissez une deuxième écharpe blanche, à rayures bleu-nuit et vous décidez aussi, de vous procurer deux paires de gants assortis à vos écharpes.

Vous remerciez le vendeur et vous reprenez votre visite.

Ensuite vous passez devant une petite auberge très atypique et traditionnelle, après toutes vos petites péripéties, vous entrez à l'intérieur afin de déguster une boisson chaude.

La différence de températures est incroyable, une vague de chaleur s'empare de vous, vous en avez des frissons tellement c'est agréable.

Lorsque vous vous asseyez, vous émettez un long soupir de bien-être et vous vous sentez à l'aise, comme si vous connaissiez les lieux, la décoration est très colorée et vous commandez votre boisson chaude.

Lorsque cette dernière arrive, vous apposez vos mains contre la tasse et à nouveau, une source de chaleur intense vous donne des frissons, des frissons tellement puissants, que vous les ressentez au plus profond de votre être.

Il y a tellement de gratitude à avoir cette boisson chaude face à vous, de pouvoir la déguster, à la sentir, d'en apprécier les moindres notes gustatives.

Vous êtes heureux(e) d'être là, vous appréciez le moment présent et vous vous dites : « tout est parfait ici et maintenant ».

Vous le répétez à nouveau : « tout est parfait ici et maintenant ».

À chaque gorgée de cette boisson, une dose de joie s'empare de votre cœur, cette boisson vraiment délicieuse se marie très bien

avec l'ambiance générale.

Vous ressentez toutes vos énergies intérieures comme frétiller, votre corps se régénère, votre esprit est à la fois en ébullition et profondément calme.

Vous vous mettez à sourire en mélangeant le reste de votre boisson, la serveuse revient vers vous, afin de savoir si tout se passe bien et si vous avez besoin de quelque chose.

Vous la remerciez poliment avec un grand sourire et vous lui dites : « tout est parfait ici et maintenant ».

Elle vous adresse son plus grand sourire, avant de faire demi-tour et après avoir payé votre boisson, vous laissez à la serveuse quelques pièces de monnaie supplémentaires, à titre de pourboire et vous quittez l'auberge.

Vous arrivez à la sortie du marché et vous faites le point, sur tous ces moments que vous avez passés.

Vous repensez à chaque visage que vous avez croisé, à chaque sourire que vous avez distribué, à chaque sourire que vous avez reçu, aux différents cadeaux que l'on vous a faits, aux sensations ressenties, lorsque vous avez vu la pierre pour la première fois.

Vous repensez à chaque instant que vous avez vécu et plus vous vous remémorez ces moments et plus votre cœur se remplit de joie, vous êtes une personne heureuse.

Avant de partir, vous traversez une rue légèrement éclairée, une rue où il n'y a personne, vous continuez à marcher, vous croisez un homme, c'est un homme assez âgé, assis sur le sol.

Vous comprenez que cette personne n'a nulle part où aller, il semble vivre dans la rue et un léger malaise apparaît à la vue de cette scène si triste.

Et vous continuez à marcher, quand soudain vous vous arrêtez, vous regardez le panier à votre main, vous levez la tête, vous émettez un long soupir menant à un sourire et vous faites demi-tour.

Vous vous dirigez vers le vieil homme et vous attrapez l'une de vos écharpes, ainsi qu'une paire de gants que vous lui offrez, son regard est surprenant.

Ensuite, vous attrapez le sac contenant la douzaine de brioches et vous les lui donnez, vous lui adressez un sourire bienveillant et vous reprenez votre chemin.

Durant notre marche, vous souriez parce que vous avez compris, vous avez réalisé, que cet acte d'abondance n'était pas anodin.

Tout d'un coup, tout semble se lier, vous pensez à ces cadeaux que l'on vous a faits, à toutes ces choses que vous avez achetées et vous avez compris, vous comprenez qu'en acceptant de recevoir l'abondance, à travers des choses simples de la vie, vous apprenez à devenir gratifiant envers chaque instant de votre vie.

Vous étiez heureux(e) de déguster cette boisson chaude, heureux(e) de recevoir autant de cadeaux et lorsque vous avez croisé ce vieil homme, vous avez compris, que vous étiez capable de donner en retour, de faire preuve d'abondance.

Rappelez-vous de cela, « tout est parfait ici et maintenant ».

À présent, je vais me taire quelques instants, pour vous laisser vraiment intégrer tout ce voyage, toutes ces histoires, toutes ces suggestions, que votre inconscient veut bien entendre, bien intégrer, au plus profond de vous-même, si cela a du sens pour vous, pour vous amener vous aussi peu à peu, à faire cette expérience de l'abondance.

Ce sera peut-être dans chaque pensée, dans certaines d'entre elles ou dans des faits et dans des actes, dans votre manière d'agir, que

cela peut changer.

Faites confiance à votre inconscient, il sait bien ce qu'il y a à faire et « tout est parfait ici et maintenant ».

Dans l'ici et le maintenant, il y a la réalité dans laquelle vous vous trouvez, la réalité de l'endroit où votre corps s'est déposé il y a un moment maintenant.

C'est bon de réintégrer la réalité, parce que c'est de cette manière-là, que votre conscience et votre inconscient vont collaborer, ensemble.

Cet objectif que vous vous êtes fixé peut-être, vis-à-vis de l'abondance est de laisser le conscient et l'inconscient collaborer, ça veut dire : vous laissez revenir dans le présent, dans la réalité.

Dans ce présent où tout est parfait, il y a votre corps qui est là, posé à cet endroit et tout autour, il y a votre environnement que vous connaissez bien.

À votre manière, à votre rythme, vous vous laissez revenir à cette réalité, jusqu'à ce que votre corps commence à bouger, jusqu'à ce que vous commenciez peut-être, à avoir envie de vous étirer, de bâiller.

Prenez le temps dont vous avez besoin, rien ne presse, (je laisse même la musique encore quelques instants) pour que vous puissiez continuer à revenir complètement et totalement dans la réalité, dans le présent, comme on dit, dans l'ici et le maintenant.