



MÉDITATION • EN PRATIQUE



JE ME SOULAGE DU POIDS DU PASSÉ

avec la méditation
de la montgolfière



Séance

Sentiments négatifs, manque de confiance en soi, poids du passé, souvenirs désagréables, rancune... Parfois, on a juste envie de se libérer, ne serait-ce qu'un peu, de ces chaînes qui nous entravent et nous empêchent de nous épanouir complètement. Et si on les laissait partir en montgolfière ?

Installez-vous confortablement en veillant à ce que votre colonne vertébrale soit droite. Portez des vêtements amples et évitez tout ce qui peut vous incommoder.

Quand vous êtes prêt, fermez les yeux.

Commencez à vous relier à votre respiration, au va-et-vient de votre respiration, sans forcer, uniquement relié à votre souffle. Respirez calmement, simplement, et si vous sentez des zones de tension, expulsez-les en dehors de votre corps et imaginez que chaque expiration vous apporte de plus en plus de calme et de sérénité.

Comptez de 10 à 1 uniquement sur l'expiration, et dites-vous intérieurement qu'à 1, vous serez déjà dans un état de calme agréable et confortable.

10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1.

Maintenant, imaginez que vous marchez sur un sentier de montagne... Vous portez un sac à dos rempli d'objets qui symbolisent tout ce que vous souhaitez éliminer.

Vous vous voyez cheminer le long du sentier qui monte de plus en plus... Le sac à dos vous paraît de plus en plus lourd et vous montez avec de plus en plus de difficulté... Comme ce sac vous pèse !

Vous arrivez maintenant sur un grand plateau... Au milieu, vous apercevez une magnifique montgolfière de toutes les couleurs, retenue au sol par une corde attachée à un piquet. Près de cette montgolfière, vous apercevez une grande poubelle.

En vous approchant, vous voyez qu'elle est vide et vous laissez tomber à terre votre sac à dos... Comme vous êtes content de le poser !

Maintenant, vous vous sentez prêt à vous débarrasser définitivement de tout ce poids que vous traînez depuis des années.

Alors, vous ouvrez le sac et prenez ces objets en les jetant à la poubelle les uns après les autres.

À mesure que vous jetez ces objets, vous vous sentez de plus en plus léger, soulagé.

Maintenant, vous fermez la poubelle hermétiquement et vous la déposez dans la montgolfière.

Vous coupez la corde qui reliait la montgolfière au sol, et vous voyez la montgolfière et la poubelle quitter le sol, puis monter de plus en plus haut. Vous vous allongez sur l'herbe afin de les voir s'éloigner dans le ciel.

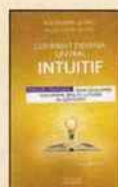
À mesure que la montgolfière s'élève, vous vous sentez de plus en plus libéré.

Elle vous paraît de plus en plus petite... de plus en plus petite...

Elle disparaît de votre champ de vision et vous vous sentez soulagé, libéré.

Vous constaterez que ce sentiment de soulagement et de bien-être va perdurer au réveil.

Vous allez maintenant respirer deux ou trois fois profondément, ouvrir les yeux et bâiller si vous le désirez. Vous pouvez le refaire autant de fois que vous le souhaitez et pour tout ce dont vous voulez vous débarrasser. 🌸



ALLER PLUS LOIN...

Séance extraite de *Comment devenir un vrai intuitif*, Sylviane Jung, Éditions Exergue