

Meditation

Se libérer des pensées et
des émotions négatives.

Saison HIVER



Carine Doumeizel
Medium-thérapeute
www.carinedoumeizel.fr
contact@carinedoumeizel.fr

Dans le chalet au coin du feu

Méditation guidée pour se libérer des émotions ou des pensées négatives qui nous maintiennent dans le mal-être.

Saison Hiver

Après avoir bien pris le temps de vous installer dans un endroit calme et confortable et avoir effectué quelques respirations profondes, vous vous imaginez devant un espace blanc immaculé, tout recouvert de neige. C'est une grande plaine où coule tout près de là un ruisseau dont vous entendez le chant cristallin. Tout est profondément un calme. Un calme fort et envahissant qui vous ramène directement à vous-même et à votre espace intérieur.

Vous entendez arriver derrière vous un attelage de 6 chiens de traîneau guidé par leur maître, un musher, qui vous invite à monter à bord. Ni une ni deux, l'homme avec un joli sourire et une voix bien sympathique vous propose de vous asseoir sur un beau siège en bois rembourré et une couverture en laine épaisse est posée sur vos jambes pour vous assurer un voyage bien au chaud. Le musher se place debout derrière vous et vous voilà parti(e) dans une joyeuse glissade envolée, rythmée par les aboiements des chiens à la fourrure bien dense et aux yeux pétillants bleu cristal.

Vous prenez la direction de la forêt. Bientôt vous y voilà. Vous pénétrez par un agréable sentier et observez avec admiration les merveilleux sapins environnants qui vous saluent avec leurs branches chargées de neige. Vous entendez le chant des oiseaux qui cherchent leur nourriture ça et là. Tout est si beau dans ce paradis blanc !

Puis vous distinguez au loin un adorable petit chalet de bois dont la fumée sort du toit. Vous imaginez combien il doit y être bon de s'y retrouver au coin du feu. C'est alors qu'avec une grande joie, vous entendez votre ami le musher vous annoncer qu'il a pour mission de vous y déposer.

Quelle aubaine ! Vous ne rêvez pas de mieux !!

Vous descendez hâtivement de ce bel attelage et après les avoir tous bien remerciés, homme et chiens, vous avancez rapidement sur le perron de ce doux logis où déjà vous sentez qu'il fait bon vivre. Vous marchez d'abord sur une petite terrasse en bois clair recouverte par un avant toit bien protecteur avec d'épaisses poutres en bois gravées aux ornements de la forêt et soigneusement vernies pour résister à l'usure. Il y a un peu de buée sur les fenêtres, signe qu'il fait bien chaud à l'intérieur. Vous entrez et vous vous retrouvez devant une vaste pièce très accueillante où trône l'âtre de la cheminée. Vous êtes seul(e) dans ce logement même si tout laisse penser qu'il est habité. Il vous a été réservé par vos guides des mondes de Lumière qui savent répondre au mieux à vos besoins du moment.

Vous prenez place dans un bon canapé devant la cheminée et vous vous laissez prendre par la danse captivante des flammes et le crépitement du petit bois qui brûle.

Vous êtes BIEN, vous respirez profondément et plus vous respirez, plus la détente s'installe en vous, jusque dans les moindres petites cellules de votre corps.

C'est alors que l'antre de la cheminée se transforme en une belle porte dorée qui brille intensément. Vous sentez un appel spontané vers ce portail d'énergie comme si votre corps tel un aimant vous y collait directement.

Vous passez cette porte et aussitôt se présente devant vous une large pelouse fleurie, comme un jardin d'Éden où le bonheur telle une luxuriante cascade de fleurs coule à flots. Vous entendez le doux murmure d'un ruisseau qui chemine non loin de là.

Il y fait bon, ni trop chaud ni trop froid et une dizaine de petites mésanges toutes de douces plumes bleues et jaunes vêtues gazouillent la bienvenue et vous entraînent un peu plus loin auprès d'un merveilleux bassin où l'eau est parfaitement translucide.

*Vous remarquez alors une petite pancarte où est écrit : « La Source de..... »
C'est votre source !! Elle vous attendait.*

Vous décidez alors d'aller vous y baigner. Vous enlevez vos vêtements et vous entrez sans problème dans cette eau claire que votre peau absorbe instantanément. Vous en ressentez immédiatement les bienfaits : une unité totale avec vous-même, une régénération cellulaire profonde au moment où vous buvez l'eau de votre source. Vous sentez que cette eau vous assainit totalement et vous en profitez pour vous nettoyer de toutes vos pollutions intérieures que sont vos peurs, vos doutes, vos fausses croyances, vos mémoires de blessures émotionnelles. C'est LE MOMENT CHOISI pour cela. Vous êtes venu(e) précisément pour cela.

Alors vous pouvez voir votre corps en transparence et vous observez que tous les petits cailloux noirs qui représentent vos pollutions intérieures se dirigent vers vos pieds et en sortent les uns après les autres pour suivre ensuite un courant au fond du bassin qui rejoint le ruisseau que vous avez entendu en arrivant. Tous les petits cailloux partent dans ce cours d'eau, vous libérant intégralement. Respirez pendant cette libération, respirez bien profondément.

Attendez que tous les petits cailloux soient sortis et de voir votre corps tout transparent. Sentez-vous léger(e) et nagez encore quelques instants dans cette eau magnifique et bienfaisante.

Quand vous le décidez, vous sortez de votre bain de jouvence et vous vous rhabillez tranquillement sans même avoir besoin de vous sécher tellement votre peau a absorbé avec délice cette eau précieuse.

Vous repartez mieux que jamais dans un état de bien-être profond, rempli(e) d'entrain et de vitalité mais avant, vous prenez bien le temps de prendre une photo intérieure de votre source et de la remercier de tous ses bienfaits. Vous savez aussi que vous pourrez y revenir quand vous le souhaiterez et aussi souvent que nécessaire.

Vous reprenez le chemin de votre arrivée et commencez à distinguer le portail de lumière que vous aviez traversé.

C'est alors qu'au pied d'un arbre tout en fleurs blanches, violettes et dorées, vous attend une très jolie fée. Elle vous tend les bras en signe de bienvenue et vos mains se posent dans les siennes. Elle vous donne son prénom (...) et vous rappelle que vous vous connaissez depuis bien longtemps, qu'elle vous accompagne depuis votre arrivée sur la Terre et qu'elle vous suivra tout au long de votre incarnation. Elle vous demande de répéter après elle les mots suivants :

« Je suis ici et maintenant libéré(e) de toute pollution intérieure, mémoire, pensée ou émotion qui m'empêchait de vivre en unité totale avec mon être divin, ma véritable essence, mon J'É SUIS.

Je suis AMOUR, FORCE, VÉRITÉ, CLARTÉ, BEAUTÉ, JOIE et ABONDANCE, pour mon plus grand bienfait et celui des autres. Je rends grâce à DIEU père-mère divin et à mes guides de la conscience christique cosmique intégrale. »

Vous remerciez la fée et vous repassez par le portail.

En un instant, vous vous retrouvez sur le canapé devant la cheminée et vous souriez.

Vous êtes BIEN, TRÈS BIEN.

Alors vous vous allongez sur ce canapé et peu à peu vous reprenez contact avec votre corps physique et revenez à votre rythme dans l'ici et maintenant.