



MEDITATION

Se libérer des pensées et
des émotions négatives.

🌿 Saison été 🌿

Carine Doumeizel

Médium-thérapeute

www.carinedoumeizel.fr

contact@carinedoumeizel.fr



Le sous-bois

Vous voilà prêt(e) par une belle matinée de printemps ou d'été à partir en balade. Vos affaires sont rassemblées dans un petit sac à dos, vos chaussures sont lacées et bâton à la main, vous démarrez d'un pas tranquille mais décidé. Cette journée, c'est la vôtre ! Celle que vous vous êtes réservée pour faire le point avec vous-même et en particulier avec ces émotions qui pèsent sur votre cœur, ces pensées qui vous assaillent et maintiennent un état de malaise et de mal-être en vous. Vous savez intuitivement que vous avez pris la bonne décision pour vous soulager, que Mère Nature va vous consoler en faisant appel à toutes ses équipes.

Le chemin que vous empruntez est longé sur sa gauche par un ruisseau dont le chant vous apaise et vous berce. Vous avancez tranquillement en prenant bien conscience de chacun de vos pas, des sensations dans vos jambes, dans vos muscles. La pose de vos pieds sur le sol est une libération de ces énergies lourdes qui vous habitent, accompagnée de grandes et longues expirations. Le nettoyage est engagé et vous commencez à vous sentir mieux.

Puis peu à peu vous arrivez devant une masse plus feuillue qui ressemble à un sous-bois. Pas de doute, c'est bien ça. Mais quelle merveille ... ! Vous vous rendez compte que ce sous-bois est bien particulier car il dégage une rare splendeur que vous ressentez maintenant que vous êtes juste à son entrée. Une splendeur qui vient du sol richement composé de mousses et de petites pousses vertes et fleuries qui s'exposent comme un tapis délicat sur lequel vous n'osez même pas marcher. Les arbres de cet endroit magique sont tous plus resplendissants les uns que les autres : leur tronc semble avoir été ciré comme un meuble d'époque et de leur branchage émane une grandeur, une protection, une aura. Cela crée une ambiance lumineuse douce et colorée comme si vous étiez devant la rosace en vitrail d'une cathédrale.

Vous décidez de vous engager dans ce sous-bois car tout votre corps vous le commande mais vous prenez bien la précaution d'enlever vos chaussures pour ne pas abîmer ce beau tapis de nature.

Vos pieds se posent délicatement sur cette mousse accueillante, vos pieds s'enfoncent et se nourrissent de bien-être en absorbant cette énergie curative et régénérante de la terre. Elle monte partout dans votre corps pour le détendre et le revitaliser. Ressentez ce bien-être s'installer en vous, respirez profondément à chacun de vos pas, vous êtes de mieux en mieux. Vous croisez sur votre passage des arbres majestueux et magnifiques. Une petite pancarte posée sur leur tronc indique leur nom et leurs bienfaits :

La description symbolique des arbres, ci-dessous, est extraite du jeu divinatoire « le tarot des arbres » de Céline Guillaume.

-Le Hêtre : Confiance en soi. Les liens entre le passé et le présent (Apprendre de ses expériences passées. Apprendre des personnes plus âgées. Le passé est ce qu'il est, il faut s'en rappeler et le respecter).

-Le Peuplier : Savoir se décider. Cet arbre représente vos peurs et vos doutes au sujet des problèmes que vous pensez impossibles à résoudre. Il apporte la protection en faisant venir à vous une voix spirituelle.

-Le Bouleau : Estime de soi. Un nouveau départ est sur le point de se produire. Avant que cela n'arrive, toutes les vieilles idées, les vieux démons, les influences inutiles, les mauvaises pensées doivent être mises de côté.

-L'Orme : Détachement. Lâcher-prise.

Apprendre à embrasser tout ce qui nous entoure, à relativiser et ne garder que l'essentiel, se défaire de ce qui entrave notre capacité à être heureux.

-Le Chêne : Indépendance. Force combative, vigueur impressionnante. Force physique et mentale. Toutes les ressources sont en vous pour votre développement personnel.

-Le Noisetier : Réceptivité, Inspiration, Intuition. Il représente de nombreux arts (poésie, divination, méditation).

-Le Laurier Noble : Reprendre courage. Confiance, énergie et audace. Apaisement et clarification des émotions. D'un pied léger, vous partez à la conquête de la vie. Mouvement, courage, énergie, positif.

-Le Châtaignier : la Connaissance. Un endroit sacré et puissant où tout devient clair dans l'unité.

-Le Douglas : Respirer en toute quiétude. Représente le renforcement et la guérison appris dans vos vies passées, qui doivent être une source où puiser intuition et connaissance de votre avenir.

-Le Tilleul : Protection. Incarne la parfaite harmonie et protège du danger. Laissez-vous aller et savourez ce que la vie vous offre.

-L'Acacia : Espoir. Le cycle de la vie tournera toujours. Le changement et la créativité apportant le nouveau.

-Le Figuier : Générosité. Le figuier vous aide à marcher sûrement, en restant fidèle à vos croyances, à vos principes, votre foi intérieure, avec sûreté et légèreté dans cette marche. Comme la figue pleine et charnue, votre esprit intérieur doit être rempli par ce que vous êtes vraiment.

Vous êtes émerveillé(e) et vous entendez toujours le chant du ruisseau qui coule non loin de là.

C'est alors que ce sous-bois s'éclaircit et débouche sur une jolie petite clairière, un véritable écrin de verdure, cintré par le feuillage et parfaitement isolé du monde, un lieu d'éternité où seuls quelques adorables animaux sont autorisés : daims, biches, lapins, blaireaux et écureuils qui paissent calmement pour les uns ou chahutent joyeusement pour les autres. Quand ils vous voient approcher, ils vous observent, comprennent que vous avez besoin de cet endroit et libèrent le champ avec bienveillance.

Quel cadeau encore que cet accueil par ces animaux splendides ! Cela vous remplit le cœur de gratitude et de joie. Vous n'êtes pas seul(e) et vos guides protecteurs ont vraiment bien organisé les choses pour vous contenter.

Après quelques respirations exprimant votre grande satisfaction, vous distinguez à présent au beau milieu de cette si paisible et lumineuse clairière un point d'eau, merveilleusement translucide comme dans les plus beaux atolls de l'océan pacifique... Vous entendez une voix intérieure qui vous révèle que c'est votre source et que vous allez pouvoir vous y baigner sans plus tarder.

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 en buvez l'eau. Vous sentez que cette eau vous nettoie totalement de l'intérieur et vous en profitez pour vous libérer de toutes vos pollutions intérieures : 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 observer 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 entendez encore. 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 et nagez encore quelques instants dans cette eau claire, pure et bienfaisante.

Quand vous le décidez, vous sortez de ce bain de jouvence et vous vous rhabilitez tranquillement sans même avoir besoin de vous sécher tellement votre peau a rapidement absorbé cette eau si 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 la remercier de tous ses bienfaits. Vous savez aussi que vous pourrez y revenir quand vous le souhaitez et aussi souvent que nécessaire.

Vous décidez alors de reprendre le chemin du retour.

Vous repartez d'un pas encore bien plus léger dans le sous-bois et vous constatez comme tout vous paraît encore plus beau, plus chatoyant qu'à l'aller, comme si tous vos sens avaient été stimulés et nourris d'une énergie nouvelle. Toutes vos sensations corporelles sont agréables et plus aucun malaise intérieur ne se manifeste. Vous êtes BIEN.

En observant à nouveau tous ces arbres, vous en choisissez un qui vous attire particulièrement et vous décidez de vous arrêter quelques instants auprès de lui (un arbre choisi parmi ceux qui se sont présentés à vous antérieurement, se reporter à la liste donnée ci-dessus).

Cet arbre généreux va vous offrir son énergie, celle dont vous avez exactement besoin maintenant pour vous révéler à vous-même et ressentir encore mieux votre propre force et paix intérieures.

Vous vous adossez contre lui en veillant à bien mettre en contact votre colonne vertébrale avec son tronc. Vous pouvez également, en passant vos bras en arrière de chaque côté de votre dos, poser vos mains sur lui. Vous respirez, vous ressentez toute l'énergie bienfaisante et guérissante qu'il vous transmet humblement. Vous êtes BIEN. Une visualisation spontanée s'impose à votre esprit : tout vous réussit, vous êtes radieux(e), heureux(e), comblé(e) par tous les aspects de votre vie.

Vous respirez encore profondément avant de vous décoller de l'arbre et de le remercier. Vous savez à présent qu'à tout moment vous pourrez venir vous y ressourcer.

Vous avancez vers l'orée de ce sous-bois où attendent vos chaussures. Vous vous asseyez pour les enfiler et vous décidez de vous allonger là à même le sol encore bien fourni d'une bonne herbe épaisse qui constitue un matelas doux et confortable. Vous vous allongez pour repenser à l'ensemble de l'heureux dénouement de votre balade. Vous êtes BIEN, totalement libéré(e) et prêt(e) à reprendre vos activités dans un nouvel état de paix et plein(e) de motivation pour aller de l'avant et réussir dans tous vos projets. Vous remerciez encore une fois Mère Nature, son petit peuple et vos guides.

Après une bonne respiration, vous revenez maintenant dans votre corps, vous bougez le bout des doigts et des orteils, vous vous étirez. Vous pouvez revenir tranquillement dans l'ici et maintenant.