

Méditation du Thymus

Bien assis, au calme, en position de lotus ou toute autre position confortable pour vous,

Visualiser à la hauteur du Thymus une zone de couleur TURQUOISE, qui palpète doucement, tranquillement, au rythme de votre respiration: Adopter la respiration abdominale: j inspire en détendant le ventre, j expire en rentrant le ventre (respiration du bébé)

Centrons-nous sur cette couleur turquoise et visualisons-la longuement, essayons de sentir cette couleur à l'intérieur de notre poitrine et petit à petit, faire irradier cette couleur turquoise qui part de notre thymus, pour se répandre au niveau de notre plexus solaire, de notre nombril vers le bas, puis de de notre cœur et de notre gorge ...

Tranquillement, lentement, toujours centrés sur notre souffle, en visualisant cette zone turquoise palpiter tranquillement et irradier dans tout notre abdomen, dans tout notre thorax et dans toute notre gorge :

Cette couleur Turquoise emplit tranquillement tout notre corps.

De façon douce et sécurisante, ce bain d'énergie turquoise va apaiser l'enfant intérieur souffrant et libérer l'énergie sacrée bloquée depuis trop longtemps.

Laissons, aller les pensées, et revenons sans cesse à cette couleur turquoise partant de notre thymus et irradiant jusqu'au niveau du plexus solaire, du nombril, du Cœur et de la gorge....faisant baigner notre gorge, notre thorax et notre abdomen dans cette vibration.

Restons ainsi aussi longtemps que notre corps en sentira le besoin : quelques minutes plusieurs fois par jour, ou de grandes périodes de 15 à 20 minutes deux à trois fois par jour, selon vos besoins, ...et

Tranquillement, en ouvrant les yeux, revenir lentement à la réalité d'ici et maintenant.

Cette douche de lumière turquoise irradiant de notre Thymus aura fortifié cette zone et nettoyé sûrement de vieilles mémoires souffrantes encore accrochées là.

Enfin, n'oublions pas que le son, les mots sont porteurs d'une vibration, d'une énergie. Notre corps constitué de 70% d'eau en moyenne, est sensible et transmet cette énergie!

Aussi, prenons soins des mots que nous utilisons.... à notre égard et aussi à l'égard des autres! Car l'énergie véhiculée par nos mots a un impact sur notre matière...

Tout commence par la parole: la paix comme la guerre: choisissons de nourrir la PAIX

Il NOUS appartient individuellement de choisir des mots de PAIX.

Ces mots de JOIE PAIX AMOUR pourraient être un mantra à répéter doucement au début de la séance de méditation à partir du thymus: Tranquillement, pendant que l'on visualise cette lumière turquoise irradier notre intérieur, répéter quelques fois ces 3 mots là, et laisser faire... laisser être plus exactement... pour ensuite entrer dans une phase plus méditative....

Explorons ces possibilités infinies qui se trouvent en nous..