

## 8. Le sanctuaire et le Guide Intérieur

### Le sanctuaire

Tu vas créer un endroit où tu peux te sentir sûr et à l'aise, ce que nous appelons un sanctuaire. Une fois créé cet endroit, tu peux y aller quand tu veux.

Ton sanctuaire est une partie de toi, partie de ton monde créative intérieure.

Il sent très vrai d'être là, même plus vrai que dans un endroit dans le monde extérieur.

Ton sanctuaire peut devenir ton endroit de préférence pour te reposer, de te sentir sauf ou d'être simplement chez toi. Tu peux créer ce sanctuaire comme tu le voudrais. Il peut être situé dans tous les environnements possibles ou impossibles, par exemple sur les nuages ou dans les profondeurs de la mer, il peut aussi être une pièce dans ta propre maison, une situation dans la nature, un petit coin dans une église ou une pyramide, un nid d'oiseau, un joli jardin. Il doit devenir l'endroit où tu te sentiras très heureux.

Il est vraisemblable qu'un sanctuaire approprié vienne automatiquement.

### Préparation

1. Ferme les yeux, respire lentement et profondément, sois au milieu de la tête.
2. Installe une grande racine et évacue les énergies indésirables de ton corps,
3. Tire ton aura serrée autour de toi, et nettoie-la comme d'habitude. Laisse toutes les énergies sombres disparaître par l'enracinement de la pièce.
4. Visualise ton soleil et laisse entrer son énergie dans l'aura et dans le corps.
5. Nettoie aussi la pièce par l'évacuation des énergies difficiles, par la racine de la pièce.
6. Teste ta neutralité par une grande vague qui passe sans aucune résistance.
7. Laisse couler les énergies du ciel et de la terre et trouve l'équilibre entre les deux.
8. Ouvre les centres des pieds et des mains et laisse couler de l'énergie par vos pieds et mains.
9. Ouvre les centres du corps, nettoie-les, et pose chacun dans sa propre couleur.

### L'écran de visualisation

Pour avoir des bonnes images, les yeux fermés, il est utile de nettoyer son champ de vision. Souvent, quand on commence à méditer, il y a encore des restes d'une autre expérience. Pour des nouvelles images on doit faire de l'espace. Quand des images sont là, laisse-les disparaître avant de continuer la méditation. Prends par exemple une éponge pour vider l'écran. Une fois l'écran est propre, on commence avec la méditation suivante.

## Créer ton propre sanctuaire

Allons. Sois de nouveau au milieu de ta tête, avec un joli enracinement, l'aura rempli avec une énergie en or, une respiration très lente et profonde.

Laisse te guider vers un endroit qui est sacré pour toi, un endroit de paix, de repos et de sécurité.

Une fois trouvé ton sanctuaire, entre et regarde un peu quels détails tu observes, quelles couleurs, quelles saveurs ?

As-tu des impressions spécifiques, ou des sentiments? Quelles idées viennent dans ta tête?

Il n'est pas absolument nécessaire de voir ce sanctuaire, tu peux aussi créer mentalement cet endroit.

Aménage ton sanctuaire comme tu aimes, et entoure tout le sanctuaire avec une lumière blanche.

Veux-tu faire un rituel pour assimiler cet endroit? Pour confirmer ta liaison spéciale avec le sanctuaire? Tu pourrais le faire avec une chante, une danse, ou un jeu, comme tu veux.

Depuis maintenant cet endroit est devenu ton propre sanctuaire intérieur, où tu pourrais revenir quand tu voudrais, simplement par penser à lui, en fermant les yeux.

Tous les problèmes et soucis tu peux oublier dans ton sanctuaire. Il est un endroit de guérison, on y peut se détendre et se recharger pour revenir bien inspiré.

Sur cet endroit, tu peux sentir ta force, pour être toi-même et de reconnaître tes possibilités créatives. Et il n'est pas interdit d'avoir plusieurs sanctuaires, ou de les changer de temps en temps.

Reviens avec l'attention au milieu de ta tête, sois conscient de toi-même assis sur la chaise, dans une transe, fais attention à ta respiration, observe l'enracinement, et sens ton centre du cœur, laisse les pétales du centre du cœur s'ouvrir.

Place ton sanctuaire dans le centre du cœur, et garde-le là, toujours très proche de toi et facilement utilisable. Ferme les pétales un peu.

Vois toi-même entouré par la lumière dorée de ton soleil, sois enraciné avec une énergie en or et finis la méditation par t'incliner.

## Rencontre avec ton guide intérieur

En principe toute la sagesse dont nous avons besoin est disponible. La seule chose nécessaire est de canaliser cette sagesse par l'intuition, qui est notre lien avec l'intelligence universelle. Une des manières les plus efficaces de faire contact avec la connaissance supérieure est de communiquer avec notre guide intérieur.

Il ou elle est fait partie de notre soi supérieur et il peut se présenter avec des manifestations très différentes. Pour quelques-uns, il est seulement un rayonnement, une figure à distance, une personne plus réelle ou une idée. Le plus important est de le ressentir comme une présence forte et très aimante, comme quelqu'un en qui tu peux avoir une confiance totale.

Ce guide peut changer de temps en temps, peut-être ressembler même à quelqu'un que tu connais. C'est okay, mais quand tu ne te sens pas à l'aise avec lui, tu pourrais lui demander de changer son apparence.

Ton guide intérieur communique de toutes les manières possibles: en images, avec des mots, des symboles, ou il te donne des idées, des sentiments, ou tu connais simplement le message. Cette communication peut être pratique ou profondément spirituelle.

Quand tu te sens en désordre, ou tu es malade, ton guide peut donner des conseils, qui aident à dissoudre la situation. Il est toujours là pour t'aider à trouver tes propres solutions. Il te donne de la guidance, de l'inspiration, du support, de l'amour, de la sagesse et de la compagnie.

Entre en transe, vois couler les énergies depuis le milieu de la tête, sens comment le corps est fermement enraciné.

Rentre dans ton sanctuaire, et reste là un peu pour te détendre.

Imagine que depuis ton sanctuaire un sentier ou un petit chemin mène à l'horizon.

Commence à te promener sur ce sentier. Sois conscient du soleil radiant qui te fait heureux.

Dans le lointain apparaît une figure qui émet une lumière claire et qui t'approche lentement.

Tu avances vers elle, plein de confiance.

Plus approché, tu peux voir des détails: la figure, est-elle une femme ou un homme?

Comment elle paraît, quel âge a-t-elle? Quel vêtement elle porte?

Tu dois te souvenir qu'il n'est pas nécessaire de voir des images, tu pourrais aussi simplement connaître la situation. Il est important de faire attention aux idées qui montent.

Tu l'es maintenant approché complètement. Regarde ton guide intérieur dans les yeux, sens-le dans ton cœur. Dit hello à cet être radiant et embrasse-le éventuellement.

Demande-lui son nom, prends le nom qui te passe par la tête, salue-le avec son nom.

Retourne ensemble à ton sanctuaire, où vous regardez un peu ensemble. Jouirez d'être ensemble.

Demande ton guide s'il y a quelque chose que tu dois savoir. Tu peux poser des questions.

Les réponses peuvent venir en forme des mots, des images, des symboles, des sensations, des idées. Et quand les réponses ne viennent pas de suite, sois patient, elles peuvent venir plus tard ou devenir claires dans tes rêves.

Quand la rencontre avec ton guide est complète, dis merci et demande s'il veut revenir une fois, dans ton sanctuaire. Le guide disparaît.

Sois au milieu de ta tête et sens la chaise, dis hello à l'enracinement, sens l'énergie de la terre dans tes pieds et tes jambes. Garde la rencontre avec ton guide dans ton cœur. Sens-le dans ton cœur.

Ferme les pétales des centres comme tu le veux et finis la méditation.

## Exercices

Fais le sanctuaire et la rencontre avec ton guide intérieur partie de ta méditation.