



## *Méditer sur votre système énergétique*

La meilleure façon d'apprendre à utiliser votre système énergétique consiste à pratiquer. Vous pouvez réaliser cette méditation guidée en la lisant d'abord, puis en l'essayant soit en l'enregistrant pour l'écouter ensuite, soit en demandant à quelqu'un de vous la lire.

A – Installez-vous confortablement. Les pieds à plat sur le sol, commencez à respirer profondément. Concentrez-vous d'abord sur l'inspiration, en imaginant une douce lumière dorée entrer dans votre corps à chaque inspiration. Voyez ou ressentez ce cercle de lumière autour de votre poitrine s'ouvrir et se développer.

B – A chaque nouvelle inspiration, cette lumière se répand plus loin dans votre corps, enveloppe d'abord le cou, les épaules, puis circule dans les bras et les mains. La lumière traverse vos mains et emporte avec elle toutes les énergies dont vous souhaitez vous débarrasser. La lumière continue à se répandre vers le haut, traverse votre tête et en ressort. Là aussi, la lumière vous dégage de toute énergie dont vous n'avez plus besoin, fait surgir votre conscience de vous-même, votre vision intérieure, votre propre vérité et lumière.

C – La lumière commence alors à descendre, par pulsations, se développant, s'ouvrant et se dirigeant vers le plexus solaire, l'abdomen, pour arriver dans la région des hanches. Elle se sépare en deux faisceaux pour parcourir les jambes puis se rassembler aux pieds. Elle continue vers le bas, trouve une voie, un canal dans le sol. Là, dessous, vous découvrez une partie de vous-même qui vous attend, un centre énergétique ouvert à cette énergie. La lumière y entre, puis le traverse en emportant toutes les substances dont vous n'avez plus besoin pour les transférer dans le sol afin qu'elles y soient transformées.

Vous portez votre attention sur cette partie de vous dans le sol et découvrez que celle-ci commence à respirer au même rythme que vos poumons. Inspirez, expirez. Inspirez, expirez. Vous remarquez que les expirations au-dessus et en dessous retirent maintenant toutes les énergies, les émotions, les pensées, les couleurs, les expériences qui ne vous servent plus. Vos respirations supérieure et inférieures sont accordées sur le même rythme.

D – Vous êtes maintenant ancré. Vous ressentez votre corps dans son entier. Vous êtes en sécurité. Vous êtes maintenant capable de déplacer votre conscience et de l'amener dans votre centre. Permettez-vous de trouver votre centre, cette partie de vous où vous serez le plus confortable. Restez là un moment. Ressentez la chaleur, les couleurs, les sentiments et la connaissance de vous-même qui s'y trouvent. Apportez un peu de lumière dans cet aspect de vous-même. Laissez-le se répandre, permettez-vous de fusionner avec elle.

*Aquarienne, Reliances & Santé Multidimensionnelles*

Patricia Dieghi - Facilitatrice de Mieux-Être, Coach Energéticienne  
Séances énergétiques en présence et à distance sur rendez-vous, Formations  
Boutique en ligne Bijoux & Minéraux, Pendules Divinatoires  
[aquarienne@hotmail.fr](mailto:aquarienne@hotmail.fr) – [www.aquarienne.net](http://www.aquarienne.net)

E – En devenant de plus en plus confortable à l'intérieur de vous, vous prenez conscience de l'aura, les couches énergétiques qui vous entourent. Portez votre attention vers l'extérieur et demandez à voir toute décoloration, marque, couleur ou ombre qui indiquerait un trou ou un blocage. Si vous voyez quelque chose, demandez quelle couleur ou nuance pourrait réparer votre aura. Vous pouvez aussi demander à votre moi intérieur ou à un guide extérieur de vous dire si une partie de votre aura a besoin de soins. Le cas échéant, demandez de l'aide pour la réparer. Vous pouvez aussi vous permettre de simplement étirer votre énergie pour que celle-ci pénètre votre aura, en y apportant la sensation de lumière que vous avez répandue dans votre corps. Laissez cette lumière remplir les trous. Laissez-la expulser toutes les énergies ou les personnes dont vous ne voulez pas. Laissez-la vous réchauffer et vous protéger. Quand vous vous sentirez en sécurité, ramenez votre attention vers votre centre.

F – Une fois de nouveau centré, imaginez un commutateur, celui qui contrôle vos centres énergétiques. Ouvrez-le. Vous réveillez alors vos capacités de voir, d'entendre ou de savoir ce que vous devez comprendre. Ouvert et protégé, vous pouvez maintenant accéder à l'information.

G – Maintenant, ne vous préoccupez plus que de votre centre. Demandez à votre moi intérieur quelle conscience vous aiderait à rester centré plus souvent dans votre vie quotidienne. Accordez-vous une minute pour voir, entendre, sentir ou percevoir une réponse. Prenez le temps de suivre les directives qu'il vous donne.

H – Le moment est venu de fermer. Vous resterez ancré et centré tout au long du processus et après avoir retrouvé toute votre conscience. Examinez votre aura de nouveau. S'y trouve-t-il de nouveaux trous, blocages ou problèmes auparavant invisibles et qu'il faut réparer ? Soignez tout ce qui peut vous empêcher de vivre pleinement. Une fois de plus, imaginez votre commutateur central, mais cette fois sous forme de rhéostat. Ajustez-le vers le haut ou vers le bas, suivant l'intensité qui paraît la plus sûre. Ramenez votre attention à votre respiration en ressentant les inspirations et les expirations qui continuent à circuler dans votre corps et tout autour. En ressentant vos mains, vos pieds, votre tête, votre cœur, laissez la respiration vous ramener à la pleine conscience de vous-même. Quand vous serez prêt, ouvrez les yeux.

*Cette méditation est extraite du livre  
de Cyndi Dale*

*La Bible de la guérison par les chakras*

*Activez le pouvoir transformateur de vos centres d'énergie  
aux éditions ADA*

[Vous pouvez acheter ce livre en ligne sur Amazon d'un clic sur l'image.](#)



*Aquarienne, Reliances & Santé Multidimensionnelles*

Patricia Dieghi - Facilitatrice de Mieux-Être, Coach Energéticienne  
Séances énergétiques en présence et à distance sur rendez-vous, Formations  
Boutique en ligne Bijoux & Minéraux, Pendules Divinatoires  
[aquarienne@hotmail.fr](mailto:aquarienne@hotmail.fr) – [www.aquarienne.net](http://www.aquarienne.net)