



L'ABONDANCE

L'abondance, de nombreuses personnes m'en parlent actuellement. Certaines désespèrent, parce que malgré toutes leurs invocations, prières, méditations, elles ont la sensation que la situation est bloquée.

Certaines finissent par déclarer : « Je pense que quelqu'un m'a jeté un mauvais sort » ou quelque chose de cet ordre. L'égo aime bien nous entraîner dans la victimisation, et le mental prend le relais : « Il ne me reste que 50€ sur le compte...que va-t-il se passer si Pôle Emploi me verse les allocations chômage en retard...la banque va rejeter le chèque du loyer... je vais encore avoir des agios à payer... pour fuir le propriétaire, je vais être forcé de rentrer quand il sera couché...et si le prélèvement pour l'électricité est refusé, on va me couper l'accès à l'énergie, pas de chauffage, me laver à l'eau froide, cela va être horrible...je n'ai presque plus de carburant dans mon véhicule...j'ai invité mes amis la semaine prochaine, qu'est-ce que je vais pouvoir inventer pour annuler, si je n'ai pas assez pour faire les courses ... »

Ces préoccupations et peurs, créent des images de manque. Des images qui pompent notre énergie et finissent par nous coûter une fortune, celle que nous pourrions attirer vers nous en choisissant de visualiser toutes les images d'abondance de richesses que nous pouvons imaginer.

Contrairement à ce qui nous est enseigné, nous vivons dans un monde d'abondance. Cette abondance chacun et tous y ont droit ; vivre dans l'abondance est notre droit inné. Il suffit d'observer la nature autour de nous pour en prendre conscience : l'abondance de l'air que nous oublions souvent d'inspirer profondément ; l'abondance d'énergie solaire dont nous cherchons souvent à nous protéger ; ... que l'Univers nous offre sans compter.

En 1930, à la fin de ses "Essais sur la monnaie", dans un chapitre intitulé "*Perspectives économiques pour nos petits-enfants*", Keynes déclare: "*Nous ne vivons pas une crise de la rareté, mais une crise de l'abondance; or, nous ne savons pas gérer l'abondance; c'est ce qui provoque une dépression nerveuse universelle*".

Mais, après des années de pensées dirigées vers la peur du manque et la pénurie il peut être difficile de penser à l'abondance de richesses. Après des siècles de focalisation sur la rareté des ressources essentielles à notre survie, et sur la limitation de nos potentiels créatifs, il peut paraître insensé, voire impossible de visualiser des milliers de billets affluer sur notre compte en banque et d'accepter de regarder nos finances comme un flux énergétique, bloqué par nos croyances erronées.

En premier lieu, il convient de se relaxer, puis de reconnaître nos idées préconçues sur la pauvreté, le manque, les restrictions, pour les transmuter et se libérer des blocages auto-crés, de façon à être en capacité de visualiser l'abondance qui nous entoure, de ressentir le flux de son énergie en nous, pour accueillir la richesse de la vie de façon durable dans notre quotidien.

Car l'abondance est un état de conscience. C'est l'art de communiquer avec les réserves de l'Univers, par des vibrations magnétiques. La meilleure façon de développer cet art et de rétablir la conscience de l'abondance à l'intérieur de vous, et de vous immerger dans les ressources illimitées de l'univers dont vous faites partie. Vous pouvez commencer en observant la nature autour de vous : ces milliards de grains de sable sur la plage, ces milliers de brins d'herbe... d'espèces végétales... animales... de minéraux... les milliards d'étoiles qui illuminent la voûte céleste... Comment ne pas s'émerveiller de tant de cadeaux ?

Voici un exercice de méditation qui facilitera votre reconnexion au flux de l'abondance universelle. Accepter l'existence d'une vaste conscience dont nous faisons partie, harmoniser notre conscience avec la conscience UNiverselle, permet de s'ouvrir à la source cosmique illimitée, pour recevoir tout ce dont nous avons besoin pour accomplir notre légende personnelle.

Ce dont nous avons besoin n'est pas forcément de l'argent. Et trop souvent lorsque nous parlons d'abondance, nous nous focalisons sur l'argent, plutôt que sur les qualités que l'argent est censé, selon nous, apporter dans notre vie. Comment recevoir l'abondance d'amour, de liberté, de pleine santé, de joie.... si nous limitons les réponses cosmiques à nos besoins, par une perception restreinte des choses ?

Méditation pour faciliter la Reconnexion au Flux Illimité de l'Abondance Universelle

1. Asseyez-vous confortablement, les pieds bien à plat sur le sol, le dos droit, sans croiser bras ou jambes, mains détendues sur les cuisses.
2. Tout en posant une main sur le front et l'autre sur la région occipitale (bosse derrière la tête), répétez trois fois, à haute voix, ces mots qui vont agir comme un baume miracle pour vous soulager de la souffrance du manque afin d'être en en capacité d'imaginer, de visualiser et de penser de façon réaliste à l'abondance de richesses : « **Même si une partie de moi est persuadée que je ne le mérite pas, l'UNivers exprime son abondance à travers moi. Même si je ressens le manque dans ma vie et que je ne sais pas comment faire, je choisis de laisser l'énergie d'abondance entrer dans ma vie, et de m'ouvrir avec amour au flux illimité de la richesse cosmique. OM, OM, OM.** »
3. Replacez vos mains détendues sur vos cuisses. Fermez les yeux, et inspirez amplement par le nez, en laissant votre abdomen puis vos poumons se gonfler d'air puis laissez-les se dégonfler lorsque vous expirez par la bouche. (Respirer profondément vous met automatiquement en position de relaxation. Vos tensions diminuent et vous accroissez le flux du sang vers le cerveau...vous êtes dans le flux...).
4. Tout en continuant à respirer tranquillement, comptez à rebours de 7 à 1, lentement et sentez l'apaisement venir en vous. 7, je détends mon crâne, mon visage, ma langue. 6, mes mâchoires, mon cou, mes épaules se détendent. 5, tout mon dos, ma poitrine, mes bras, mes mains sont détendus. 4, mon ventre, mon bassin, mes fesses, mes organes génitaux se détendent maintenant. 3, je respire amplement et je détends mes cuisses, mes genoux. 2, mes mollets, chevilles, malléoles, chaque doigt de mes pieds se détendent. 1, je suis totalement et parfaitement relaxé.
5. Imaginez que vous êtes dans un magnifique jardin empli de fleurs aux couleurs resplendissantes. Une de ces fleurs attire votre attention, vous vous en approchez pour respirer son délicat et enivrant parfum. Vous caressez délicatement la texture des pétales. Puis vous remarquez une goutte de rosée qui scintille comme un diamant sous les rayons du soleil levant, laissant apparaître toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

6. Vous vous allongez près d'un petit ruisseau, sous un grand arbre. Une légère brise fait bruisser son feuillage, l'herbe est douce, la musique de l'eau qui s'écoule joyeusement vous berce. Vous êtes bien, parfaitement détendu.
7. Portez votre attention sur votre corps... sur votre peau.... sur les limites de votre corps...puis vers votre aura, cette enveloppe d'énergie qui vous entoure. Visualisez, imaginez, cet œuf d'énergie lumineuse autour de vous. Sentez ce champ magnétique.
8. Maintenant, imaginez, voyez, ce champ magnétique lumineux, s'élargir et s'étendre au grand arbre sous lequel vous êtes étendu...sur la ville/ le village où se trouve ce beau jardin fleuri...sur le pays.....
9. Votre lumière enveloppe maintenant la planète. Elle continue de s'étendre...Voyez comme elle englobe à présent le système solaire...la galaxie...les autres galaxies...votre œuf de lumière s'étend aux confins de l'UNivers... Le moment est venu d'affirmer en conscience : « **Je suis un Être de Lumière, je fais partie de l'UNivers** ».
10. Là, immergé dans cette immensité lumineuse, une grande sensation d'amour vous envahit. Vous sentez votre cœur s'ouvrir et se remplir d'Amour et de Lumière. Votre expansion se poursuit jusqu'à étreindre l'immensité, et à vous fondre dans cette lumière, vous devenez lumière, vous êtes lumière. ..vous restez immergé quelques minutes dans cet état d'Amour/Lumière. Vous ressentez avec gratitude la béatitude et la liberté, issues de cette unicité UNiverselle.
11. Puis, petit à petit, vous faites revenir votre œuf lumineux à cette galaxie...à ce système solaire...cette planète...le pays... la ville/le village où se trouve le jardin fleuri.
12. De minuscules particules d'or se mettent à danser dans l'air, recouvrant les feuilles de l'arbre sous lequel vous êtes allongé, qui se met à vibrer doucement. Tout le jardin est illuminé d'or.
13. Alors que vous respirez profondément, cette lumière dorée se répand dans tout votre corps physique, à chaque inspiration. A chaque expiration, vous diffusez cette lumière amplifiée autour de vous et dans votre vie. Vous vous sentez en parfaite harmonie avec l'arbre qui déploie son feuillage au-dessus de vous, avec chaque brin d'herbe, chaque fleur... avec chaque être vivant dans ce jardin... avec la terre que vous sentez respirez avec vous, et dont vous sentez le cœur battre alors que vous êtes allongé sur son enveloppe...avec tout l'UNivers.
14. Continuez à respirer amplement et à régénérer toute votre structure cellulaire, avec la lumière dorée, qui dissout avec amour, toutes les peurs de manque ; les idées de restriction ; les croyances sur la pauvreté et la rareté... que votre Soi Supérieur jugera opportun de laisser partir...Cette lumière dorée, sature à présent, chaque espace ainsi libéré de lumière et d'énergie cosmique.
15. Comptez lentement de 1 à 7, en vous disant que lorsque vous arriverez à 7, vous aurez intégré les bienfaits de cette lumineuse abondance universelle dans votre corps et que vous serez en pleine forme. Ouvrez doucement les yeux. Respirez...
16. Une main posée sur le front, l'autre sur la région occipitale, déclarez : « **L'abondance de l'UNivers s'exprime à travers moi, maintenant. Je suis totalement ouvert-e au flot cosmique d'abondante richesse. Je suis l'abondance de l'UNivers. OM.OM.OM.** » Répétez ces mots lentement, trois fois, à voix haute.

Vous pouvez faire cette méditation à chaque fois que vous en ressentez le besoin. Pour certaines personnes la reconnexion peut exiger plusieurs répétitions pour s'ancrer. Dès que le doute, les idées ou les images de manque commencent à faire monter le stress et la peur, pensez à réaffirmer votre connexion aux Flux Illimité de l'Abondance Universelle.

Une fois cette reconnexion accomplie, vous pourrez faire des exercices de visualisation pour faciliter la manifestation de vos besoins dans votre vie. L'heure est venue d'exercer vos talents de créateur pour imaginer et créer de belles choses, pour votre plus grand bien, celui de tous, en accord avec l'UNivers et les Lois Cosmiques.

Exercice de visualisation (à adapter en fonction des besoins)

1. Asseyez-vous confortablement, les pieds bien à plat sur le sol, le dos droit, sans croiser bras ou jambes, mains détendues sur les cuisses.
2. Une main posée sur le front, l'autre sur la région occipitale, affirmez trois fois à voix haute : « Moi, (prénom et nom), j'accepte l'abondance comme mon droit de naissance et mon état d'Être naturel. »
3. Replacez vos mains détendues sur vos cuisses. Fermez les yeux, et inspirez amplement par le nez, en laissant votre abdomen puis vos poumons se gonfler d'air puis laissez-les se dégonfler lorsque vous expirez par la bouche.
4. Tout en continuant à respirer tranquillement, comptez à rebours de 7 à 1, lentement et sentez la détente vous envahir. 7, je détends mon crâne, mon visage, ma langue. 6, mes mâchoires, mon cou, mes épaules se détendent. 5, tout mon dos, ma poitrine, mes bras, mes mains sont détendus. 4, mon ventre, mon bassin, mes fesses, mes organes génitaux se détendent maintenant. 3, je respire amplement et je détends mes cuisses, mes genoux. 2, mes mollets, chevilles, malléoles, chaque doigt de mes pieds se détendent. 1, je suis totalement et parfaitement relaxé.
5. Imaginez-vous, dans l'endroit de vos rêves. Ressentez la pureté de l'air, la douceur de la température. Visualisez votre maison, avec précision et en couleur. Le jardin, l'entrée, chaque pièce avec ses meubles, sa décoration, ressentez le plaisir que vous avez à y vivre. Tout est lumineux, clair.
6. Si vous avez besoin d'une voiture, imaginez-là dans ses moindres détails, installez-vous au volant, ressentez le plaisir de conduire confortablement installé, de transporter les personnes que vous aimez...
7. Voyez les personnes qui sont avec vous ... ou qui viennent vous rendre visite...vos activités... vos interactions avec ces personnes... ressentez de la joie, de la sérénité, de l'amour...
8. Laissez les images s'écouler à travers votre esprit, voyez-vous riche et comblé, ressentez comme tout ce qui se passe vous rend heureux et joyeux, montrant que les rêves sont en train de devenir réalité.
9. Insistez sur les émotions et sentiments qui vous sont agréables, et forcez sur la lumière et les couleurs.
10. Comptez lentement de 1 à 7, en vous disant que lorsque vous arriverez à 7, vous serez en pleine forme. Prenez une profonde respiration.
11. Une main posée sur le front, l'autre sur la région occipitale, affirmez, trois fois à voix haute : « L'abondance sous toutes ses formes, coule à moi et se répand autour de moi et dans tous les points de ma vie, avec facilité, au moment parfait et selon la façon parfaite propres à l'UNivers. »

Amusez-vous à développer vos potentiels créateurs et accueillez l'abondance dans la joie et la gratitude, pour la partager dans l'Amour. Patricia DIEGHI

*Depuis sa création, le site Aquarienne est sous licence **Creative Commons 2.0**. Vous êtes libre de reproduire, partager et diffuser ces textes et exercices sur l'Abondance, tout autant que vous n'y apportiez aucune modification y compris ces lignes, que ce ne soit pas pour une utilisation commerciale et que vous citiez l'auteur Patricia DIEGHI et vos sources : www.aquarienne.net*