

Méditation de la pyramide arc en ciel

Visualisez une pyramide avec au sommet un anneau de lumière blanche par lequel cette lumière descend et remplit la pyramide. Installez-vous confortablement dans cette pyramide.

Dans cet espace de lumière blanche, imaginez une ouverture en son centre qui communique avec la terre par un long tuyau. Dans cette ouverture vous pouvez mettre toutes vos difficultés, vos problèmes pour les faire disparaître dans la terre.

Sentez combien il est agréable d'avoir la possibilité de se débarrasser de toutes les choses, sentiments, pensées, symptômes, douleurs dont vous ne voulez plus.

Voyez-vous avec une brosse de lumière, frottant l'intégralité de votre corps et enlevant ce qui appartient au passé. Vous n'en avez plus besoin maintenant. Rassemblez tout sur le sol, comme si vous veniez de balayer une pièce et que vous vous apprêtiez à ramasser la poussière. Mettez tout ce que vous avez ramassé dans un sac et jetez-le dans la terre.

Visualisez à présent votre corps de lumière, bougeant, dansant, s'étirant, nageant, faisant toutes sortes de mouvements dans une totale liberté. Votre corps de lumière se dilate à l'intérieur de votre corps physique. Sentez que vos chakras constituent le centre de ce corps de lumière, de cette perfection qui est à l'intérieur de vous.

Sentez la perfection irradiant de ce centre jusque dans toutes les parties du corps.

Percevez le centre **rouge** à la pointe de votre coccyx, dans la zone du périnée. Elle vous relie au centre de la terre et au feu qui s'y trouve. Elle représente la sécurité. Sentez-vous en sécurité ainsi relié à la terre.

Montez dans votre abdomen et sentez une boule de lumière orange comme un coucher de soleil. La brillance de l'orange pénètre chacune de

vos cellules abdominales. Cette couleur représente l'exubérance, l'excitation, la joie et l'enthousiasme que vous créez à partir de ce centre.

Continuez à monter. Sentez irradier le **jaune** dans votre plexus solaire. Sentez sa brillance et sa force. Le jaune vous apporte paix et compréhension car elle représente ce qui est la compréhension de vous-même. Vous n'avez rien d'autre à faire que de sentir cette puissance jaune parcourir votre corps et effectuer le travail. La lumière jaune touche votre corps là où l'obscurité et la souffrance se font présentes. Permettez à cette lumière de venir faire disparaître cette obscurité et cette souffrance.

Traversez ensuite votre diaphragme et arrivez dans votre poitrine. Sentez vos poumons et vos côtes se déplacer avec la respiration. Sentez au centre de votre poitrine votre cœur pomper le sang pour l'envoyer partout dans votre corps. A son niveau brille un centre de lumière **verte** que le sang apporte à toutes les parties du corps. Le sang physique est rouge, mais le sang éthérique est vert. Par ce vert, vous êtes en relation avec tout ce qui vit autour de vous, les minéraux, les plantes, les êtres humains et les entités cosmiques.

Arrivez maintenant à la gorge. Le vert se transforme en **bleu**, comme le ciel et la mer. Entourez votre corps de bleu comme le ciel entoure la terre. Ainsi, vous permettez à votre corps de communiquer avec les autres qui sont comme des planètes gravitant autour de vous.

Continuez à monter et arrivez au centre de votre tête. Vous sentez le bleu profond de l'**indigo** en même temps que le **violet**, proche. Ce mélange de bleu, d'indigo et de violet créent au centre de votre tête une conscience de vous-même qui contrôle toutes les manifestations de votre individualité, de votre être intérieur. Votre corps est une création de ce centre qui régule toute les manifestations physiques, comme un Empereur ou un Roi. C'est là que tout commence.

C'est ainsi que la couleur **violette** a un grand pouvoir de guérison. Votre corps est la création de votre conscience, vous savez que c'est vous qui créez votre corps et que vous pouvez donc le transformer.

Sentez que ce centre tourne sur lui-même. Faîtes-le tourner de plus en plus vite. Quand il tourne aussi vite que vous pouvez l'imaginer, il explose et traverse le sommet de votre crâne comme une fusée d'énergie violette avec laquelle vous pouvez aller partout dans l'Univers. Le mouvement de cette fusée n'a pas de limite, il continue à travers les galaxies, les autres dimensions, sans fin.

Revenez dans votre corps dès que vous vous sentirez prêts.

Sentez vos pieds, vos jambes, votre abdomen, vos bras, vos épaules, votre diaphragme qui se déplace avec la respiration, votre dos, votre tête.

Très naturellement détendez-vous et revenez à vos activités dès que vous serez prêts.

Bonne méditation,

pdf réalisé par Elisabeth Rouzier Bernard pour les lecteurs du blog [revelessencedesoi](http://www.revelessencedesoi.com)

<http://www.revelessencedesoi.com>