

## Méditation-guérison pour la vie animale et végétale

- Assis confortablement dans un lieu calme, les deux pieds posés sur le sol (contact avec la terre).
- Installez la détente dans votre corps en débutant par les pieds en relâchant toutes les tensions.
- Remontez lentement, placez votre mental dans chevilles, mollets, cuisses, bassin, poitrine, épaules.
- Attardez-vous sur vos épaules (région de nombreuses tensions musculaires).
- Visualisez cou, nuque, tête, visage (menton, bouche, nez, oreilles), front, crâne, cheveux...
- Respirez profondément plusieurs fois laissant partir tous vos soucis et préoccupations du moment.
- Prenez ces instants pour vous installer dans cette détente entière du corps dans le silence intérieur.

### Visualisation :

Une clairière apparaît devant vous. Herbe sauvage en touffes serrées, vieux tronc abattu, abandonné depuis longtemps. Des arbres entourent cet espace découvert comme un cercle de sentinelles en uniformes verts et variés, du chêne au sapin. Une trouée de ciel bleu dans cette verdure. Les rayons du soleil pénètrent à foison au milieu des géants, gardiens de la forêt. Une petite mare couverte de mousses se distingue à peine au milieu des graminées sauvages. Animaux, insectes et oiseaux ne s'y trompent pas et viennent de temps à autre s'y rafraîchir.

Le silence du lieu correspond à celui d'une cathédrale dont les piliers sont des arbres et la voûte le feuillage. Des chants d'oiseaux célèbrent ce charme qui semble oublié des hommes. Un tourbillon de lumière surgit au centre de la clairière. Si rapide qu'on ne sait si c'est un rayon de soleil dont il est né ou si c'est la terre qui l'a engendré. La tornade prend forme en cette spirale dorée, apparaît assise sur le tronc d'arbre, une fée dans la clairière. VOUS êtes cette fée ou ce mage, VOUS êtes cette énergie d'amour au milieu de la nature qui symbolise chaque aspect de faune et flore terrestres.

VOUS êtes ce cristal qui se met en action et rayonne d'amour pour la création et multiples vies qui s'agitent et s'activent dans l'immensité des forêts ou étendues habitées par les règnes animal et végétal. Votre énergie annonce un message d'amour à une terre, un être terrestre et c'est l'âme entière de cette espèce qui reçoit cette vibration. Le cristal scintille et se met doucement à tourner sur lui-même, à virer, à se mouvoir. Une lumière verte se dégage de son centre emplissant peu à peu la clairière. VOUS vous levez et dansez sur une musique céleste énergétique provenant du chœur d'anges cachés entre les arbres. C'est une danse cosmique énergétique.

Le soleil brille dans les gouttes de rosée matinale sur l'herbe et les feuillages. Myrka virevolte dans ses rayons d'or, entraînant dans son sillage un halo de lumière verte. Les deux ondes lumineuses se marient pour l'entourer de volutes vertes et dorées, comme des écharpes flottant dans l'air.

Un papillon vole dans ce champ de lumière. Les couleurs de ses ailes prennent des reflets brillants et il continue son chemin de fleur en fleur chargé de l'énergie-lumière. Il se pose, un court instant sur une campanule bleue où trotte une coccinelle et la fleur devient à son tour d'un bleu lumineux. De même la coccinelle devient petit rubis au point noir...

Le papillon toujours curieux d'autres rencontres, croise la route d'une abeille prête à se poser sur une fleur de genêt. Elle aussi s'éclaire de mille reflets et transmet cette lumière à d'autres fleurs et à ses compagnes abeilles.

Et chaque fleur, chaque insecte touché par le rayon vert/doré ou par l'énergie d'un porteur de lumière communique à son tour le message à d'autres fleurs et insectes de la forêt, de la nature, du monde... Des centaines, des milliers, des millions de petites lumières se propagent comme des lucioles.

La libellule effleure l'eau de la mare et diffuse à son tour la lumière aux petits habitants du milieu aquatique : les tritons, les grenouilles, les salamandres qui, dans leur migration, propagent cette force lumineuse à toutes les mares, les étangs, les lacs qui d'un coup s'éclairent. Mille points

lumineux apparaissent dans les eaux troubles et les marais.

Myerka continue toujours sa danse énergétique. De ses mains, elle lance des rayons. Elle caresse au passage un oiseau qui s'envole, surpris d'une sensation nouvelle. Et de branche en branche, de vol en vol, il transporte le message aux piverts, aux coucous, à tous les oiseaux des bois, des champs ; aux chouettes, aux rapaces qui volent très haut, à la cime des arbres. Ceux-ci diffusent cette lumière comme de la poudre d'or sur toute la gent ailée des alentours, et bien plus loin encore, au-delà de la forêt, au-delà de toutes frontières.

Un épervier saisi par l'énergie qui le touche, lâche un ver qu'il déterrait. Celui-ci s'empresse de filer dans les herbes, tout illuminé lui-même. Dans sa fuite, il croise d'autres vers et couleuvres, tout un monde reptilien et la lumière dorée se propage alors parmi tous les êtres rampants et souterrains.

C'est un tableau enchanté où chaque élément touché par l'énergie d'amour se pare de couleurs vraies, pures, éclatantes. Chacun libère sa lumière intérieure. L'âme retrouve son essence, sa forme originelle et illumine le monde.

La danse de Myerka ralentit. Un écureuil pointe un museau intrigué par les vibrations harmonieuses et se risque à traverser la clairière. Lui aussi, voit son pelage se mettre à briller et dans sa quête matinale de nourriture, il va transmettre la lumière-énergie aux hérissons, campagnols, chevreuils, renards...Chacun faisant le relais et laissant dans son sillage des effluves dorés.

Chaque animal des bois se sent baigné par une paix, un sentiment de protection et transmet cette harmonie de proche en proche, de forêt en campagne, de savane en désert, du tigre à l'éléphant, du phoque à l'ours polaire. Tous les animaux bénéficient d'une vie nouvelle. Tous les végétaux éclatent d'un vert lumineux et libèrent des senteurs enivrantes.

Myerka s'élanche dans une dernière pirouette. C'est une flamme verte qui s'agite... et se réduit progressivement pour n'être plus qu'une ligne verticale verte fluorescente. Puis la ligne s'évanouit sans laisser d'autres traces que

l'air saturé d'une paix et d'un amour infini.

Restez, si vous le souhaitez, dans cet espace chargé de l'énergie verte, lumière d'amour qui plane autour de vous, dans cette reliance avec le monde animal et végétal, nos compagnons de la création. Ressentez cette unité, la même énergie qui anime tous les êtres de la terre

Ensuite, quand vous le désirez, respirez profondément, reprenez contact avec les contours de votre corps, ressentez-les et revenez ici et maintenant en ouvrant les yeux.