

LA PROTECTRICE DE LA VIE

Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Cette expérience prétend établir une prise de contact avec les problèmes du corps, ainsi qu'une affirmation de celui-ci. Il est connu que la négation d'une zone corporelle par refus de celle-ci, finit par «anesthésier», rendant ce point insensible. Il en découle que tout ce qui se rapporte à ce sujet, finit par être mentalement dégradé ou déformé imaginativement. La réconciliation avec son propre corps est une expérience à recommander à toutes les personnes. L'assumer tel qu'il est, constitue le premier pas en avant dans le critère de réalité.

Expérience guidée

Je flotte sur le dos dans un lac. La température y est très agréable. Sans effort, je peux regarder des deux côtés de mon corps et découvrir une eau cristalline qui me permet de voir le fond.

Le ciel est d'un bleu lumineux. Tout près, il y a une plage de sable doux, presque blanc. C'est un coude où les eaux de la mer arrivent sans faire de vagues.

Je sens mon corps flotter mollement et se détendre toujours davantage, me procurant une extraordinaire sensation de bien-être.

A un moment, je décide de me retourner et je commence alors à nager très harmonieusement jusqu'à la plage, puis je sors de l'eau et je marche lentement.

Le paysage est tropical. Je vois des palmiers et des cocotiers, en même temps que je perçois avec plaisir le contact du soleil et de la brise sur ma peau.

Soudain, à ma droite, je découvre une grotte. Près d'elle coule en serpentant l'eau transparente d'un ruisseau.

Je m'approche, alors que je vois à l'intérieur de la grotte la silhouette d'une femme. Sa tête est coiffée d'une couronne de fleurs. Je parviens à voir ses beaux yeux, mais je ne peux définir son âge. En tout cas derrière ce visage qui irradie l'amabilité et la compréhension, derrière ce digne port, je devine une grande sagesse. Je reste à la contempler pendant que la nature devient silencieuse.

Elle me dit : -«Je suis la protectrice de la vie». Je lui réponds timidement que je ne comprends pas bien ce que cela signifie. A ce moment-là je vois un chevreuil qui lèche sa main. Alors elle m'invite à entrer dans la grotte et me fait signe ensuite de m'asseoir sur le sable, face à une paroi rocheuse. Maintenant je ne peux la voir mais je l'entends qui me dit : -«Respire doucement et dis-moi ce que tu vois». Je commence à respirer lentement et profondément. A l'instant, une image claire de la mer apparaît sur le rocher. J'inspire et les vagues arrivent jusqu'aux plages. J'expire et elles se retirent. Elle me dit : -«Tout dans ton corps est rythme et beauté. Tu as tant de fois renié ton corps sans comprendre le merveilleux instrument dont tu disposes pour t'exprimer dans le monde». A ce moment-là, apparaissent sur le rocher différentes scènes de ma vie dans lesquelles j'aperçois la honte, la peur et l'horreur vis-à-vis d'aspects de mon corps. Les images se succèdent. (*)

Je suis gêné en comprenant qu'elle voit les scènes, mais je me tranquillise aussitôt. Puis elle ajoute : «Même dans la maladie et la vieillesse, le corps sera le chien fidèle qui t'accompagnera jusqu'au dernier moment. Ne le renie pas quand il ne peut répondre à ton envie. Entre-temps, rends-le fort et sain. Soigne-le pour qu'il soit à ton service et laisse-toi guider seulement par les opinions des sages. Moi qui suis passée par toutes les époques, je sais bien que l'idée même de beauté change avec le temps. Si tu ne considères pas ton corps comme l'ami le plus proche, il devient triste et tombe malade. C'est pourquoi tu dois l'accepter pleinement. Il est l'instrument dont tu disposes pour t'exprimer dans le monde. Je veux que tu voies maintenant quelle est sa partie faible et moins saine». A ce moment-là, l'image de cette partie de mon corps apparaît. (*)

Elle appuie alors sa main sur ce point et je sens une chaleur vivifiante. Je sens l'énergie s'étendre et je ressens une acceptation très profonde de mon corps tel qu'il est. (*)

-«Soigne ton corps, en suivant seulement les opinions des sages et ne le mortifie pas avec des malaises qui existent seulement dans ton imagination. A présent va-t'en plein de vitalité et en paix».

En sortant de la grotte, réconforté et sain, je bois l'eau cristalline qui me fortifie pleinement.

Le soleil et la brise caressent mon corps. Je marche sur le sable blanc vers le lac et, arrivé au bord de l'eau, je vois un instant la silhouette de la protectrice de la vie qui se reflète aimablement dans les profondeurs.

Je rentre dans l'eau et remercie en mon fort intérieur pour le merveilleux instrument que j'ai reçu de la nature. (*)

Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

Recommandation

Etudier la coïncidence entre les résistances de l'expérience et celles qui sont observées dans la vie quotidienne. Si au cours de cette expérience, ou lorsqu'elle a été répétée, les résistances ont été surmontées, vérifier la relation avec la vie quotidienne.