

## EXERCICE DE VISUALISATION : RESPIRER LA LUMIÈRE

Vous pouvez, pour enrichir votre pratique méditative, utiliser des exercices de visualisation comme celle consistant à **respirer la lumière**. Cette technique permet de retrouver l'énergie qui nous manque parfois, de visualiser une lumière pour entrer plus profondément en soi, de se reconnecter à l'énergie universelle et d'y puiser pour s'emplir à nouveau d'elle et en profiter.

### Visualiser la lumière et vous en emplir

Avant de pouvoir respirer la lumière, il va vous falloir entrer en vous-même et visualiser très clairement une lumière blanche, intense, apaisante. Vous devez voir une lumière qui n'a pas de source, qui n'a pas d'origine ni de fin. Elle est, tout simplement, indépendamment de tout, sans début, ni fin.

Lorsque vous voyez clairement cette lumière, lorsque vous ne vous contentez plus de l'imaginer, quand elle a toutes les qualités d'une lumière, vous pouvez imaginer qu'elle entre en vous en même temps que l'air que vous inspirez. Profitez de cela pour sentir pleinement ce qui vous emplit. Sentez aussi la chaleur de cette lumière qui parcourt votre corps.

Une fois que vous avez suffisamment rempli vos poumons, gardez un peu en vous l'air et la lumière qui l'accompagne. Laissez la lumière se diffuser en vous, comme le font l'oxygène et les autres gaz nécessaires à la vie que vous avez inspirés. La lumière doit vous nourrir à un niveau spirituel principalement. Votre esprit, lui aussi, a besoin que vous le nourrissiez, que vous lui apportiez de quoi se régénérer, de quoi fonctionner. La lumière que vous avez respirée est une nourriture pour lui.

Après quelques secondes, laissez ressortir l'air et la lumière, sans précipitation, à leur propre rythme, en les laissant s'échapper, sans les forcer. Vos poumons vidés, observez un petit temps avant de vous emplir à nouveau. Prenez conscience de votre état à ce moment, durant ces quelques secondes plus précieuses qu'elles n'y paraissent. Vous pourrez voir que vous existez aussi lorsque vous n'êtes pas en train d'agir (inspirer ou expirer) ou lorsque vous n'êtes pas empli. Cette leçon, vous pouvez la transposer à bien d'autres domaines : avez-vous besoin de toujours plus de nouveautés, de toujours plus d'achats, de toujours plus de stimulations, etc ? Ne vous attardez pas outre mesure sur cet état et laissez à nouveau vos poumons se remplir, tout en laissant la lumière cheminer en vous elle aussi. Elle doit rayonner, vous purifier, vous laver de tout ces petits résidus qui s'accrochent à vous. Visualisez cette lumière comme l'air pur des grands espaces, celui qui vous donne l'impression de respirer plus profondément, de retrouver pleinement votre capacité à vous ouvrir de l'intérieur, d'être connecté avec le monde, l'univers dans toute sa richesse.

**Respirer la lumière**, c'est s'enrichir d'une énergie purificatrice, c'est se reconnecter avec son monde, c'est nourrir son esprit en le laissant respirer lui aussi, parce qu'il en a besoin, même si on l'oublie bien souvent. La lumière vous nourrira autant qu'elle vous purifiera, vous réchauffera de l'intérieur. C'est une sensation ténue tout d'abord, parce que vous ne savez pas lui prêter attention. En pratiquant régulièrement, vous apprendrez à la ressentir de plus en plus précisément, de plus en plus fortement et c'est toute la manière dont vous percevez et envisagez votre personne qui en sera modifiée.

Si vous appréciez ce genre d'exercices et en désirez d'autres, nous vous invitons à rédiger un commentaire !

Inspiré d'un exercice de Reiki Réunion.