

## Quand la Méditation aide la Guérison

Aujourd'hui, dimanche 18 mars en prenant l'air à Marrakech, je viens de réaliser quelque chose d'important qui jusque là ne m'avait pas interpellée !

Je suis rentrée de France jeudi après midi, avec un rhume ++, c'est un rhume de purification et à nouveau un « bouton » derrière la cuisse. Après examen d'une pharmacienne du quartier c'est de l'herpès. Quand on en a eu une fois, c'est dans le sang et ça revient de manière cyclique, notamment avec la grande fatigue, me dit-elle. La grande fatigue c'est mon cas actuellement. Ok j'accepte ce diagnostic et l'évolution de mon rhume. Au coucher jeudi soir, j'émet un souhait de nuit calme et reposante. Vendredi matin, je suis réveillée vers 7 h, ce qui est assez tôt lorsque je suis à Marrakech sans programme particulier. Et là, avant même de me lever, je décide de m'occuper de mon corps. Les soins dureront trois heures. Je commence par une séance de reiki sur la partie haute de mon corps : visage/tête/cou. Elle durera assez longtemps, peut être plus d'une heure. Au fur et à mesure je sentais mon nez et toute la sphère ORL se dégager. Comme un voile qui se retirait de mon visage. Petit à petit les idées s'éclaircissent. Ensuite, j'ai parcouru quelques minutes de méditations contemplatives ; c'était des minutes assez longues car ça a peut être duré une heure en tout. Mon nez demandait à se déboucher de plus en plus, les mouchoirs s'empilaient à côté de la boîte : le chemin de guérison prenait forme. J'ai poursuivi avec ma méditation habituelle d'environ 45 minutes. Et là, plusieurs flashes/évidences sont venus à moi. Notamment, La prise de conscience d'aller sur le chemin de ma vraie vie maintenant. J'ai été bousculé par un souvenir assez violent. Il y a un peu plus de trois ans, au moment d'un de mes grands changements de vie, j'apprenais que l'une de mes belles sœurs, développait un cancer du sein. Alors que je l'appelais pour lui annoncer ma « décision en devenir » de partir de Nantes pour le sud de la France, sans savoir ni où j'allais ni pour faire quoi, elle m'annonçait sa maladie. Une fois le téléphone raccroché, il était 23 heures, très touchée par cette conversation, je me souviens très bien de ma réaction, comme si c'était hier : je ne vais pas attendre que la maladie vienne me rendre visite, c'est ok je vais vivre ma vie maintenant. Cette annonce, fort violente, m'avait comme boostée : c'était instantané ! Comme si « je n'attendais que ça pour valider ma décision ». Ça m'a donné de l'élan pour franchir le dernier pas pour OSER tout lâcher et partir vers ce qui m'appelait intérieurement, en laissant place à cette grande inconnue ! Et là, maintenant en mars 2018, je rentre d'une visite à une de mes très grandes amies, sœur de cœur, qui sort de sa première chimio pour son troisième cancer. En ce vendredi matin, une évidence est venue à moi. Me voilà à nouveau devant le même schéma qu'il y a trois ans. Une personne qui compte beaucoup dans ma vie vient me montrer que c'est maintenant que la vie se vit ! Au moment de cette prise de conscience je suis bousculée d'entrevoir ce qui se joue à ce moment précis de ma vie. L'Univers me met à nouveau devant un fait évident : c'est maintenant que ta vie se vit, alors qu'est ce que tu attends pour réaliser ce qui s'illumine à l'intérieur de toi... au fil des heures de la journée, je conscientise ce qui m'arrive. Il m'a fallu presque 24 heures pour entendre ce qui se passait. Toute l'évidence est venue à moi lorsque j'ai voulu partager cette expérience par téléphone à une amie. Une chose est sûre, j'ai déjà eu un choc dans ma vie et je n'ai pas l'intention d'en attendre d'autre pour me permettre de réaliser mes projets endormis. Ce projet était très clair lorsque je me suis retirée en septembre dans la roulotte après le décès de ma maman, pendant mes douze jours d'hibernation. Et puis petit à petit, fin novembre je mets en œuvre qu'une partie de ce projet, tout en sachant que c'est provisoire ! Et bien ça y est, le provisoire prend fin pour laisser place au VRAI.

J'ai envie de revenir sur cet herpès qui surgit à nouveau à l'arrière de ma cuisse. C'est la deuxième fois de ma vie que je développe de l'herpès. Ce n'est pas courant à cet endroit-là. La première fois il était situé exactement au même endroit ! Cet état m'interpelle... quel lien y a-t-il entre ma vie d'aujourd'hui et celle que je vivais début novembre lors de la première apparition ? Lorsque je me pose pour me reconnecter à cette période, très rapidement une évidence apparaît. Je dansais d'un pied sur l'autre ma vie. C'est-à-dire début novembre je me questionnais à savoir si je prenais un appartement à Marrakech ou non ; et là en ce mois de mars je viens de prendre la décision de ne pas renouveler ma location d'appartement pour partir ailleurs. Ailleurs où ?? je ne sais pas... et là aussi j'ai une tendance à dire « j'y vais, j'y vais pas », à danser d'un pied sur l'autre ! Au fur et à mesure que les jours s'écoulent je laisse circuler en moi cet état. En novembre j'ai accompli qu'une partie de mes projets enfouis, la partie qui était possible à ce moment-là et maintenant je ressens intérieurement le besoin, la nécessité d'aller plus loin, plus dans le vrai, dans ma vraie vie.

UN CONSTAT : Mon rhume se dégage complètement, sans avoir été soigné par aucun médicament, huile ou granule ; de jour en jour, voire même d'heure en heure, l'évolution se fait sentir et entendre pour les personnes à qui j'ai parlé au téléphone entre jeudi et samedi. Je touche là le pouvoir, la puissance de la méditation et de la nourriture légère. Entre jeudi et samedi, j'ai passé beaucoup de temps à méditer sous différentes formes. Samedi, je me suis un peu dynamisée pour sortir, car j'étais mieux à l'intérieur qu'à côtoyer l'agitation du monde extérieur, pour participer samedi en fin d'après-midi à la méditation de la nouvelle lune proposée tout près de chez moi. Et aujourd'hui, dimanche, la vie circulait à nouveau, l'odorat commençait à revenir et j'ai senti le besoin de sortir me nourrir du soleil. Pendant ces trois jours, j'ai été accompagnée d'une nourriture assez légère. Principalement des fruits, quelques légumes crus et des fruits secs.

UNE NOTE : je suis dans la période de mes lunes, après un mois de pause (certainement le début de ma ménopause) donc assez actives et avec une fatigue assez présente. Cette phase de mon cycle est intéressante à noter car je crois qu'avoir ses lunes en nouvelle lune est un moment favorable à une grande ouverture « spirituelle » !

Autre NOTE : vendredi matin, après ces trois heures de méditation je m'alimentais d'eau uniquement. Aucun besoin de nourriture, même si la veille uniquement deux bananes et quelques fruits secs m'ont nourri. Puis un appel téléphonique vient me perturber, avec des propos dérangeants. A partir de ce moment-là, comme un stress s'est produit à l'intérieur de mon corps, comme un dérangement, et là j'ai senti le besoin de manger. Même si je le savais déjà, c'est intéressant de noter cette réaction du corps face à la nourriture. Comment un simple appel téléphonique peut perturber un état de conscience !

Merci la Vie, merci mes amies d'être là à mes côtés pour me montrer sous une autre facette toute la beauté de la Vie et me rappeler que la Vie se vit aujourd'hui... Inch'allah