



## Méditation guidée

🌸 *Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux*

🌸 *Utilisez votre regard intérieur pour OBSERVER.*

- *Observez comment vous êtes assis, le poids est-il réparti des deux côtés de façon équilibrée ?*

*Rectifiez si nécessaire.*

*Observez comment est posée votre tête sur les épaules ...*

- *plus d'un côté que de l'autre ?*
- *plus devant ou derrière ?*

*Rectifiez si nécessaire.*

🌸 *Décontractez la mâchoire, les dents ne se touchent pas.*

🌸 *Décontractez les épaules.*

🌸 *Observez dans ce corps :*

- *y a-t-il des zones de tension ?*
- *d'inconfort ?*

*Observez seulement.*

🌸 *Observez comment sont positionnés vos jambes, vos pieds.*

- *Je vous propose de bien déposer vos pieds sur le sol, écartés à la largeur des épaules.*
- *Ou d'IMAGINER, de faire « COMME SI » ils sont placés de cette façon (au cas où vous êtes couché ou assis en tailleur ...)*

🌸 *Portez maintenant votre attention sur votre respiration : est-elle rapide ou lente ?*

- *haute (thoracique) ou basse (abdominale) ?*
- *Adoptez maintenant, à votre rythme, une respiration abdominale.*
- *Quand vous inspirez votre ventre se gonfle,*
- *quand vous expirez, il se dégonfle.*
- *Ressentez que ça se gonfle dans le dos aussi, comme une bouée.*
- *Laissez maintenant grandir cette bouée vers le bas jusqu'au pubis.*

🌸 *À partir de maintenant et à chaque expiration, vous pouvez laisser sortir l'air par les pieds, comme si vous aviez des narines, des trous sous les pieds.*

- 🌸 À chaque expiration, l'air sort par les pieds et vous pouvez aussi voir, sentir ou imaginer des racines qui sortent de vos pieds et s'enfoncent dans la Terre Mère.
  - De plus en plus, à chaque expiration, vous soufflez par les pieds
  - et vos racines grandissent de plus en plus, en profondeur et en largeur.
  - Elles vont peut-être rencontrer d'autres racines.
  - Et rejoindre le cœur de la Terre Mère.

*Vous pouvez y puiser toute sa Lumière, pure et infinie, toute son énergie, tout son Amour Inconditionnel.*

- 🌸 À chaque inspiration, vous laissez remonter cette Lumière par vos racines,
  - remonter dans vos pieds, vos mollets, vos genoux,
  - petit à petit, chaque cellule se remplit de cette Lumière, remplie d'énergie et d'amour,
  - dans vos jambes,
  - à chaque inspiration, elle monte dans votre bassin,
  - votre dos et votre ventre
  - jusqu'à remplir votre cœur.

*Lentement à votre rythme.*

- 🌸 Amenez maintenant votre conscience au sommet de votre tête,
  - et vous pouvez voir, sentir ou imaginer un tube ou un tuyau ou un rayon qui monte,
  - traverse le plafond, le toit, les nuages et monte aussi haut que nécessaire pour contacter la Source, la Grand Tout, donnez le nom que vous voulez.
  - Vous pouvez vous connecter au cœur de la Source et y puiser toute sa Lumière, pure et infinie,
  - toute son énergie, tout son Amour Inconditionnel.

- 🌸 À chaque inspiration, vous laissez descendre cette Lumière,
  - dans toute votre tête,
  - vos épaules, vos bras, vos mains,
  - votre torse,
  - chaque cellule se remplit de cette Lumière, remplie d'énergie et d'amour,
  - dans votre thorax, votre poitrine jusqu'à remplir votre cœur.

*Lentement à votre rythme.*

- 🌸 La Lumière du bas et du haut est à présent rassemblée dans votre cœur.
  - Vous pouvez laisser cette Lumière, cette énergie, cet amour inconditionnel sortir de votre cœur et s'étendre, comme un faisceau de lumière dans la nuit.
  - Vous pouvez y placer toutes les personnes, les animaux et les situations que vous souhaitez.
  - Laissez-les se remplir de Lumière, d'Énergie et d'Amour Inconditionnel, puis laissez-les continuer sur leurs chemins.
  - Vos bras tendus peuvent lentement se lever à hauteur des épaules

- 🌸 Vos paumes sont tournées l'une vers l'autre,
- elles entourent ce rayon de Lumière, d'Energie et d'Amour Inconditionnel,
  - elles se rapprochent à leur rythme, se rejoignent et ramènent toute cette Lumière, Energie et Amour Inconditionnel jusque dans votre cœur,
  - jusqu'au cœur de votre cœur, dans votre étincelle divine (âme, moi profond, petite source...)

Prenez le temps nécessaire pour goûter pleinement ...

- 🌸 À chaque inspiration, vous respirez la Lumière dans votre cœur,
- laissez-la rayonner comme un soleil, expirez votre Lumière,
  - inspirez la Lumière, laissez-la grandir jusqu'à votre cou et votre ventre, rayonner comme dix soleils, expirez votre Lumière,
  - inspirez la Lumière, laissez-la grandir jusqu'au sommet de votre tête et la pointe de vos orteils, rayonnez comme cent soleils, expirez votre Lumière.
  - Chaque cellule de votre corps rayonne la Lumière comme un soleil. Expirez votre Lumière.

Prenez le temps nécessaire pour goûter pleinement ...

- 🌸 Reprenez conscience du contact de vos fesses sur la chaise,
- de vos pieds sur le sol,
  - des bruits extérieurs
  - et revenez ici et maintenant, étendez-vous, baillez, bougez.
  - Tout en continuant à respirer la Lumière et à rayonner votre Lumière.

*A pratiquer aussi souvent que vous le souhaitez, sans modération.*