

## MÉDITATION PROPOSÉE



**Bien ancrés dans votre fauteuil  
Les pieds et mains décroisés**

**Prenez 3 ou 4 grandes respirations, en inspirant sur 5 temps si possible par le nez et expirez aussi sur 5 temps par la bouche.  
Détendez tout votre corps**

**Sentez, imaginez partir de vos pieds, à travers le sol de longues et souples racines qui descendent jusqu'au cœur de GAIA, notre Terre Mère.**

**Restez un moment à sentir votre connexion à la terre : Essentiel**

**Sentez en même temps que vous vous reliez au cœur de la Terre, votre corps s'alourdir, jambes, cuisses, bassin, rester ancrer dans la terre en vous concentrant sur votre respiration, Votre bassin, votre thorax, votre tête, tous vos membres sont plus lourds.**

**Ainsi ancrés, et déposés, redressez un peu votre dos et prenez conscience de votre 8 ème chakra, juste au-dessus de votre tête  
:**

**Redressez -vous et ouvrez ce chakra, ou simplement pensez-y; et tel des vases orientez-vous vers la SOURCE.**

**Cette Source est AMOUR  
Elle est LUMIÈRE.**

**Elle est toujours là, mais nous étions trop occupés dans nos courses folles et oublions de la voir.**

**ICI, maintenant, connectons nous à cette source et laissons couler à travers nous cette lumière, blanche ou dorée qui emplit tout notre corps, et tout notre cœur.**

**Sentons cette douche de lumière. Restons un moment à recevoir cette Lumière.**

**Puis de notre cœur, envoyons un rayon de lumière**

- À nos amis, à nos familles**
- À tous les patients qui souffrent, qui ont peur,**
- À ceux qui sont en train de partir sur un autre plan**
- À tous les soignants**
- À nos gouvernements**
- À nos villes, à nos pays.**

**ET Relions les vers la Source.**

**Dans un mouvement de VA et Vient : Je reçois de la Source, j'envoie vers...X , Y et je le relie vers la Source, etc**

**Ce n'est pas ma petite personne qui envoie : Je reçois de la Source, et j'envoie vers.**

**Cela peut induire des picotements de la chaleur, ou des frissons  
Cela peut faire monter des larmes...**

**Restons un temps en paix ainsi**

**Pour notre bien-être et le bien-être de Tous et de Tout.**

**Et après un moment, revenons ici et maintenant.**



“Écoute le vent, il chante.  
Écoute le silence, il parle.  
Écoute ton coeur, il sait.”

Proverbe amérindien

J'M (c) 2013 aout