

Méditation du sourire



Asseyez vous dans un endroit tranquille
Loin de toute pollution sonore : pas d'écran d'ordinateur, ni TV ou
téléphone, proches.

Prenez 3 ou 4 grandes respirations, pour détendre votre ventre,
Assurez vous que vos épaules ne se sont pas au niveau de vos oreilles!
Tenez vous droit, mais pas raide.

Et

Respirez, tranquillement.

Faites monter un sourire sur vos lèvres : Oui, oui, un sourire sur vos
lèvres : comme cela, pour rien, juste pour le plaisir et la sensation :
SOURIEZ gentiment, sincèrement.

Dans le même temps imaginez une petite lumière (flamme d'une chandelle, ou autre) à la place du cœur. Vous pouvez porter votre main sur votre cœur, si vous voulez.

Et à chaque respiration, imaginez cette petite lumière devenir plus forte, plus grande....

Et votre sourire détend de plus en plus votre visage,
Et votre respiration tranquille fait grandir cette lumière dans votre cœur....

Jusqu'à ce que cette lumière aille dans votre ventre, votre dos
Tout autour de vous!

Et même,.... plus loin que vous....

Imaginez cette lumière, cette chaleur et ce sourire se rendent là où vous souhaitez qu'ils aillent : Votre ville, vos proches, notre planète.

Restez un grand moment dans la présence de votre cœur, qui est une parcelle du Divin; laissez grandir sa vibration pour votre bien être, et le bien être de Tous et de Tout.

Et quand vous le désirez revenez lentement en ouvrant les yeux

Ressentez tout le bien être que votre corps et votre être en ont retirés.

