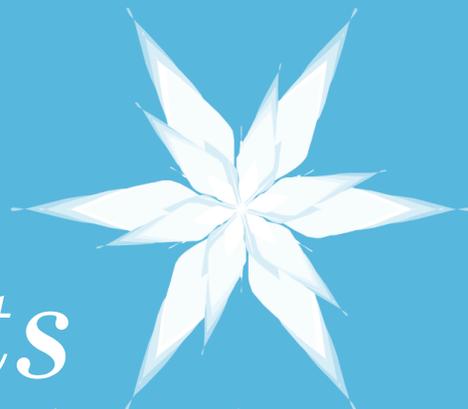


Méditation des trois quarts



Cette méditation est une invitation à se connecter à son Être profond ou à son âme. La langue française offre un raccourci évocateur : nous sommes incarnés ou « un quart né ». Surgit l'idée qu'une partie de nous-mêmes est là, présente, en arrière plan. Cherchons à nous reconnecter à ses trois quarts !

- * Choisissez une position assise confortable afin que votre corps soit détendu.
- * Respirez profondément, mais sans forcer. Laissez bien l'air pénétrer vos poumons et l'énergie descendre dans votre ventre. Sentez tout simplement, ce léger mouvement de va-et-vient de votre ventre à votre nez. Comme une caresse, le mouvement de l'air vient rafraîchir et détendre vos plages intérieures.
- * Lorsque le calme arrive à son rythme, visualisez au milieu de votre tête une belle lumière. Sentez cette lumière illuminer votre espace du cerveau.
- * Puis visualisez juste au-dessus de votre tête une autre lumière encore plus lumineuse. Cherchez à la sentir, à vous y relier, à l'aimer tout simplement.
- * Puis, les deux lumières fusionnent et le quart et les trois quarts s'ajoutent pour ne former plus qu'une unité.
- * Dans cet UN de vous-même, ressentez votre puissance et votre grandeur. En ce lieu, il n'y a plus de peur, mais une joie indicible de se retrouver.
- * Puis pensez au Monde et avec votre tendresse offrez un éclat de lumière à tous ces mondes qui vous entourent.

Puis continuez votre journée sachant qu'en vous gît une lumière sans ombre.

Patrice Mangeard – mars 2015