

# *Méditation des trois quarts et du corps*



La notion « de lumière dans la tête », notion classique pour les adeptes de la méditation, prend plus de sens pour vous avec la pratique quotidienne de la méditation des trois quarts.

Ajoutons une nouvelle étape qui inclut le corps.

- \* Reprenez la méditation des trois quarts jusqu'à l'étape de fusion des deux lumières pour ne former plus qu'une unité et ressentez cet UN.
- \* Puis laissez cette lumière unifiée glisser dans votre cou et sur vos épaules. Le cou relie la tête au thorax. Bien des personnes vivent dans la tête. La partie du corps, du cou aux pieds, prend le rôle du porteur ce qui n'est pas juste. Cela peut donner lieu à des tensions dans le cou avec le temps. C'est particulièrement vrai chez les personnes au mental développé.  
Pour faire image, le cou est semblable à une racine qui s'ancre dans le corps. Par cette racine, la lumière, trouve une descente vers les épaules, la gorge et son expression verbalisée.
- \* Puis laissez cette lumière descendre le long de votre corps jusqu'au bout des pieds. Dans un mouvement souple sans chercher à contrôler, mais plutôt d'accompagner cette descente.
- \* Votre corps devient une bulle de lumière paisible. Sentez comme vous êtes UN avec la lumière de votre âme, de votre pensée et de votre corps.

*Patrice Mangeard – mars 2015*