

# *Méditation de la fleur du Cœur*



Cette méditation est une invitation à contacter votre source d'amour...

- \* Choisissez une position assise confortable afin que votre corps trouve la détente.
- \* 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.
- \* Respirez toujours profondément, mais cette fois-ci en laissant le mouvement de l'énergie de l'air glisser le long de votre nez vers la haut. L'énergie pénètre les airs vitaux de votre crâne apportant un réconfort à votre cerveau. Tout se calme, et en particulier, vos pensées.
- \* Puis placez vos deux mains sur votre poitrine au niveau du chakra du cœur (au milieu des seins) l'une sur l'autre.
- \* Reliez-vous à vous-même tout simplement. Prenez ce temps...
- \* Puis visualisez une fleur sous vos mains et laissez la grandir. Laissez son parfum irriguer votre être, laissez sa beauté colorer vos rivages intérieurs, laissez sa simplicité rejoindre votre intellect.
- \* Ayez un sentiment de gratitude envers la Vie. Cette grande Vie dans laquelle nous avons notre mouvement, notre réalité et notre Être.
- \* Puis posez les mains sur vos genoux et laissez la fleur de votre chakra du cœur prendre tout son espace.

Le saviez-vous qu'au milieu de vous, se tenait un si bel endroit trop peu visité ?

*Patrice Mangeard - avril 2016*