

## Méditation de l'ancrage



1. Respirez en laissant bien l'air descendre vers le bas. Sentez votre ventre qui se gonfle et cette vague de détente qui descend jusque dans vos pieds. Prenez ce temps.
2. Puis visualisez une ligne de lumière bleutée qui descend de votre coccyx vers le centre de la Terre. Ne cherchez pas à comprendre ce qui dépasse le mental concret.
3. Sentez-vous uni avec la Terre et laissez là venir nourrir le bas de votre corps. Il n'y a que douceur, paix et chaleur. Laissez bien cette douce sensation remonter vers vos pieds, vos jambes et la colonne vertébrale.
4. Ayez un sentiment de gratitude pour la Terre qui vous offre le logis, le couvert, le corps physique, l'eau, le feu, l'air et l'amour d'une Mère.
5. Puis visualiser un fil de lumière qui part du creux de votre cerveau vers le haut, vers votre âme. Ne cherchez pas à comprendre ce qui dépasse le mental concret.
6. Sentez-vous réuni avec cette lumière sans ombre véhiculée par votre âme. Elle est toujours là présente par sa voix douce conseillère, et sa patience inébranlable.
7. Relier enfin ces deux fils de lumière au creux de votre poitrine. L'un venant de la Terre et l'autre de votre âme. Ayez un sentiment de gratitude pour celle qui vous porte et celle qui vous conseille. Une lumière du haut, une lumière du bas. Vous voici ancré sur terre et en vous-même. Vous devenez le chêne sur lequel on peut compter. Plongeant ses racines profondément et captant la lumière solaire.

Puis continuez cette journée dans cette confiance renouvelée