

Méditation « Je m'aime »

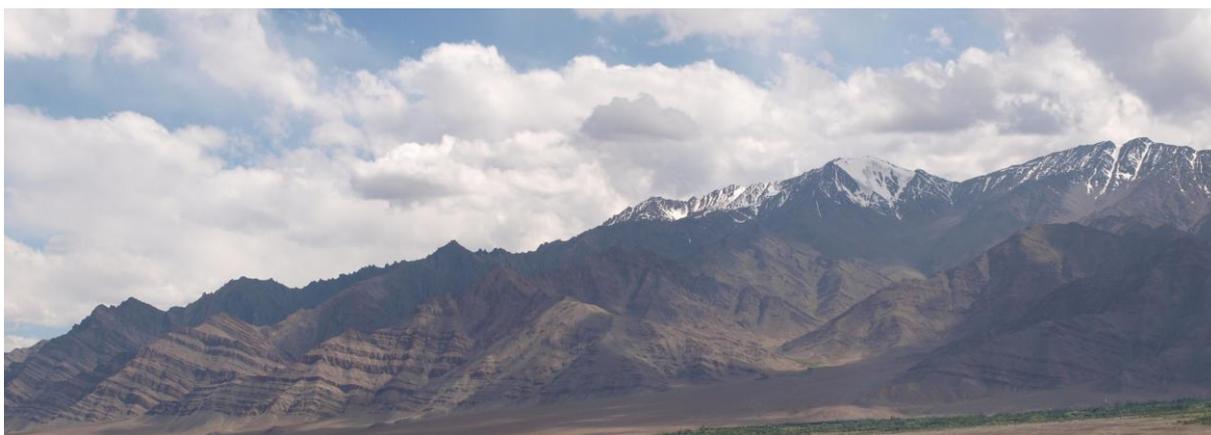


Photo souvenir de voyage en Inde du Nord à l'entrée de la chaîne Himalayenne.

Cette méditation est la suite de la *méditation de l'ancrage* qui est ici est élargi.

1. Respirez profondément en inspirant au maximum. Laissez vos poumons se gonfler largement. Puis soufflez à fond au maximum en cherchant à vider complètement vos poumons. Refaites cela deux autres fois ; puis reprenez une respiration habituelle. Il y a de la puissance dans ces trois mouvements, sentez votre puissance libératrice grâce à l'air renouvelé en vous.
2. Puis 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.
3. Visualisez une ligne de lumière qui descend de votre coccyx vers le centre de la Terre. Cette ligne traverse une première couche terrestre, puis file vers un centre lumineux radieux : la Terre sainte lumineuse ancrée au centre du globe. Vous rejoignez la Terre subtile. Le mot subtil se comprenant comme quelque chose de réel qui semble être une illusion.
4. Sentez-vous uni avec la Terre et laissez-la 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. Prenez ce temps.
5. Puis visualisez de hautes montagnes radieuses.
6. Au sommet de votre crâne se place une première sphère lumineuse qui a l'éclat de votre âme. Au-delà se trouve une deuxième sphère qui porte votre Esprit, et au-delà se tient le paysage montagneux. De ces montagnes se déverse un parfum d'Amour-Sagesse coloré de bleu vert. Ce parfum glisse sur les deux sphères et vient adombrer votre cerveau. Vous voici relié à la Terre Sainte d'en haut.
7. Laissez maintenant la chaleur de la Terre du bas remonter vers votre poitrine et le parfum de la Terre montagneuse glisser vers votre cœur. Portez attention à l'amour ainsi véhiculé.
8. Puis dites à voix haute : « Je m'aime ». Plusieurs fois si votre être en ressent le besoin pressent.
9. Sentez ce « Je » qui s'étend à votre groupe, votre famille, à l'Humanité, le quatrième règne. Ce « Je » s'élargit au troisième règne animal, au deuxième règne végétal et au premier règne minéral. Vous aussi devenez une Terre Sainte délivrant votre parfum aux quatre règnes.
10. Puis avec humilité, laissez-vous à votre tour parfumer par le cinquième règne en arrière-plan.