



## MEDITATION RETROUVER SA LUMIERE ET LA RAYONNER

Je ferme les yeux... et tranquillement... calmement... je tourne mon regard vers l'intérieur...

Et puis... je prends le temps... de ressentir davantage comment je suis assis.e... peut-être allongé.e... prenant le temps d'accueillir mon corps... doucement... tendrement...

Et puis je vais prendre davantage conscience du mouvement de ma respiration... de l'air qui entre et qui sort... doucement... tendrement... je me sens rentrer davantage encore à l'intérieur de moi... comme si d'une certaine manière, je descendais en moi...

Et je vais juste accompagner ce mouvement... et descendre en direction de mon cœur, ou de mon chakra du cœur, qui se situe au niveau de ma poitrine, au milieu de ma poitrine... et peut-être que je vais voir, ou ressentir, comme une lumière... quelque chose qui tourne, une pulsation intérieure, quelque chose de vivant... qui est actif... qui émane... qui pulse l'amour que j'ai en moi vers l'extérieur... vers les autres... vers le monde...

Alors, à ma manière unique, j'accueille mes perceptions : ce que je vois, ce que je ressens, ce que je vis...

Cet échange d'énergie... Je reçois l'amour en moi par mon chakra du cœur ou mon cœur, et j'émane, je rayonne l'amour, de la même manière, de l'intérieur vers l'extérieur...

Alors... je vais, si c'est juste pour moi, si je sens que c'est juste pour moi de faire cette demande... demander à ce que mon cœur, mon chakra du cœur, puisse recevoir, accueillir et émaner davantage encore l'amour... Je prends un instant pour savoir, sentir, si c'est juste pour moi de souhaiter demander cela...

Alors, si la réponse est oui, je vais imaginer, percevoir, ressentir, que c'est comme si dans mon cœur ou mon chakra du cœur était déposé comme une perle de Lumière très belle, très pure, très blanche, très lumineuse,

chaude, tendre, pleine d'amour... et si je vis cela, je prends le temps de l'accueillir... de l'intégrer... de permettre à sa lumière, son amour, son énergie de rentrer davantage en moi, de s'installer en moi... et peut-être que je vais voir ou ressentir que c'est comme si cette lumière, cet amour, cette chaleur, se mettait à rayonner comme un petit soleil... en moi... Cela rayonne... dans mon cœur, dans mon chakra du cœur... et c'est comme si cela venait faire grandir mon cœur... agrandir mon chakra du cœur... et peut-être que je vais vivre au niveau de mon chakra du cœur comme une petite tension, une petite résistance, comme quand on écarte un peu quelque chose, et je laisse les choses se faire si jamais je vis cela, j'accueille... Voilà, je permets à cette lumière, à cette énergie, à cet amour, de rayonner davantage en moi et depuis moi...

Et puis... au fur et à mesure que cette perle de lumière, d'amour, s'intègre en moi, dans mon corps... je vais peut-être vivre, percevoir que... cela fait écho à **ma** lumière intérieure... cette étincelle divine que je porte en moi... et que **je suis** également...

Cette étincelle divine née de la Source, pur amour, pure lumière...

Alors, si je sens que c'est juste pour moi de faire cela... je vais descendre encore plus profondément en moi... avec le souhait sincère de contacter, connecter, retrouver ma lumière intérieure...

Peut-être que je vais voir, ressentir, percevoir à ma manière unique... cette étincelle divine que je porte et que je suis tout à la fois...

Et la lumière que j'ai reçue... et que je reçois... vient alimenter, davantage encore, ma propre lumière intérieure qui grandit... qui grandit... se met à rayonner, à éclairer, illuminer l'intérieur de mon corps... C'est comme si je portais un soleil... Cette lumière, cette énergie, cet amour se met à grandir en moi... se met à éclairer, illuminer, rayonner dans l'ensemble de mon corps... de plus en plus profondément, de plus en plus intensément et peut-être que je peux voir, ressentir, percevoir, que cette lumière devient si intense qu'elle sort de mon corps... qu'elle rayonne... en moi et tout autour de moi...

Et peut-être que je peux vivre également... que mon chakra du cœur est grand ouvert... et participe à partager, rayonner, éclairer... cette lumière, cet amour autour de moi... dans le monde...

Je fais davantage encore grandir l'amour... en moi...

Et peut-être que je me sens davantage connecté.e, relié.e, à la Source... à mes Guides... à la Lumière...

Et peut-être que je me sens également davantage relié.e à mes frères et sœurs en humanité...

Chacun... chacune... de ces frères et sœurs portant une étincelle divine, comme moi... et ma lumière rayonne... éclaire... cette humanité...



Je peux peut-être me sentir comme un phare... qui rayonne cette lumière dans le monde... sur tous les règnes... minéral, végétal, animal...

Si je le souhaite... si je sens que c'est juste pour moi, je peux encore faire grandir l'amour qui est en moi... qui est sans limite... Je suis issu.e de la Source et relié.e à la Source... L'amour peut être infini en moi...

Alors, si je sens que c'est juste pour moi, je vais faire grandir davantage encore cet amour... et l'émaner sur toute la Terre... accueillant la Terre... imprégnant la Terre... dans son entièreté... tous ses continents, ses océans et tous ceux qui les habitent... entourant... embrassant... accueillant dans mon amour... cette merveilleuse planète bleue pleine d'amour et de tendresse... rayonnant... manifestant mon amour... partageant mon amour avec tous ceux qui, comme moi, rayonnent l'Amour... font le choix de l'Amour...

Et peut-être qu'à ma manière unique, je peux voir ou percevoir, ressentir, combien nous sommes tous reliés... comme des millions de petites lumières... rayonnant, émanant l'Amour et la Lumière dans le monde... Je me sens à ma place sur cette Terre... là où je dois être...

Et je vis cela pleinement...

Et puis... doucement... tranquillement... je reviens davantage à la conscience de mon corps... de l'endroit où je me trouve... et dans cet amour qui rayonne en moi... à travers moi... si je le souhaite, je peux demander à ce que cette lumière, cet amour, émane, rayonne particulièrement vers des personnes que je connais ou que je ne connais pas et qui auraient besoin de

recevoir cette lumière... cet amour... Peut-être des personnes malades, ou se sentant seules, ou quoi que ce soit d'autre... Si je le souhaite, je demande, uniquement dans ce qu'il y a de plus juste et autorisé, en respectant le libre-arbitre de chacun... de chacune... à rayonner cette lumière...cet amour... particulièrement vers ceux qui en ont besoin... et qui sont moins en contact avec leur lumière intérieure... et comme un flot d'amour, l'amour jaillit de moi vers ceux qui le souhaitent...

Et puis... doucement... tendrement... tranquillement... je vais prendre également un moment pour prendre soin de moi...

Et... pour cela, si j'en éprouve l'envie... je peux poser avec délicatesse mes deux mains l'une sur l'autre et ensemble... sur mon chakra du cœur... me donnant... m'accordant... cette lumière... cette tendresse... cet amour... Souhaitant, si cela est juste, si je sens que c'est juste pour moi de souhaiter cela... souhaitant que cette Lumière, cet Amour, rayonne partout où j'existe...

Et puis, je vais prendre un temps pour me remercier... pour me remercier, profondément et sincèrement, pour le choix de la lumière que je fais... Ce choix que j'ai fait parfois il y a fort longtemps... d'être Amour, de faire le choix de l'Amour et de la Lumière... Et je prends un temps pour m'accueillir... moi... m'entourer dans mon corps... avec tout l'amour... toute la tendresse, toute la lumière qui est à l'intérieur de moi... Et je me remercie d'exister...

Et puis... doucement... tendrement... avec prévenance... je vais revenir davantage à la conscience de l'endroit où je me trouve... éventuellement des personnes qui m'entourent... Je tourne davantage mon attention vers mon corps... et ressens mon corps... mes pieds... mes chevilles... mes mollets... mes genoux... mes cuisses... mes hanches... mon ventre... tout mon torse... mes épaules... mes bras... mes coudes... mes avant-bras... mes poignets... mes mains... jusqu'au bout de mes mains... et également mon cou... ma tête... J'habite mon corps... et je prends davantage encore conscience de la lumière et de l'amour qui m'habitent... qui sont en moi... qui font partie de moi et que j'incarne au quotidien...