

Méditation guidée

Je t'invite à t'asseoir ou à t'allonger dans une position confortable et à fermer tes yeux.

A travers cette méditation, je t'invite à ouvrir ton cœur à l'Amour.

Je commence par porter mon attention sur ma respiration.

J'inspire J'expire Je sens l'air entrer par mes narines... descendre dans mes poumons... dans mon ventre... puis je sens l'air partir dans un mouvement d'expiration.

J'inspire profondément J'expire profondément

Je laisse passer les pensées. Je suis présent à toutes mes sensations.

Tout mon corps est détendu. Je suis là, ici et maintenant.

Présent à ce qui est. J'inspire. J'expire.

J'ouvre mon cœur à l'amour divin. Je l'imagine sous la forme d'une lumière dorée et chaude.

Cette lumière envahit mon corps.

Je ressens la douce lumière divine entrer dans mon cœur.

Je ressens la joie. Je ressens la paix. Je ressens l'amour.

Et je pense : « J'aime Dieu J'aime tous mes frères et sœurs

J'aime les animaux J'aime les arbres et les fleurs

Je t'aime Dieu d'amour Et je t'aimerai toujours Amour, amour, amour

Toujours, toujours, toujours

Merci de m'avoir créé Merci Dieu d'amour

Je t'aime et je t'aimerai toujours. »

J'inspire.

J'expire.

Je vais bientôt sortir de cette méditation tout en restant dans un état d'esprit paisible, empli d'amour et de gratitude.

J'inspire. J'expire. Je fais bouger mes mains... mes pieds... Je m'étire.

J'ouvre doucement mes yeux.