

Méditation des 3 LACS

LAC : LIBERATION, ALIGNEMENT, CIRCULATION

Vous êtes bien installé sur votre chaise et vous respirez calmement, de haut en bas et de bas en haut. Vous visualisez une petite lumière 10 cm au-dessus de votre tête : Votre conscience, votre âme....Avec cette petite lumière vous allez éveiller les 7 chakras, centres énergétiques principaux de votre corps

Vous prenez conscience de votre chakra de la base, ce canal étroit qui laisse monter l'énergie tellurique. En partant de la petite lumière vous venez l'éclairer, le rendre fluide afin qu'il laisse passer l'énergie de la terre qui vous permet d'être en équilibre sur vos deux pieds, en contact avec elle. (Sentez vos deux pieds, genoux et hanches reliés à la terre)

Retour à la lumière

Vous illuminez le premier LAC au niveau du Hara, vous êtes dans l'énergie du soleil levant, énergie de vie en action, énergie du pouvoir de réalisation, rendez ce Lac extrêmement limpide. (Sentez que vous êtes bien calé dans votre bassin)

Retour à la lumière

Vous éclairez votre plexus, passage étroit, réceptacle de vos émotions, lieu de transition, il doit être libre, pas de petits cailloux dans ce passage entre le LAC du Hara et le LAC du Cœur, rendez ce vaste espace lumineux et calme, aucune vague (émotions) sur ce LAC. (Sentez l'estomac se détendre)

Retour à la lumière

Vous illuminez ce grand LAC du cœur, centre de la Joie pure, de l'Amour, centre également où se rejoignent les énergies terrestres et célestes. Remplissez l'espace en respirant profondément, en installant la Paix.... (Sentez votre cœur s'apaiser et vos poumons s'élargir)

Retour à la lumière

Vous éclairez ce passage très étroit du chakra de la gorge, centre de la parole d'Or, le mot juste, la lumière dissout tous les petits cailloux de non-dits, le passage est libre, la voix est douce et posée, elle saura exprimer l'Amour du Chakra du cœur. (Sentez votre cou se détendre)

Retour à la lumière

Vous illuminez Le LAC du chakra de la conscience, lieu de la pensée juste, de la parole juste. Le silence s'installe pour écouter votre intuition, rendez ce lac silencieux. (Sentez votre front se détendre)

Retour à la lumière

Vous éclairez le passage étroit vers les portes du ciel et vous reliez ce passage à une lumière bien plus grande loin au-dessus de vous qui est la conscience planétaire, l'esprit de groupe ainsi vous vous reliez à votre entourage dans les plus beaux vêtements de lumière, signe de respect et de considération pour tout ce qui vous touchera dans la journée.

Merci pour ce travail.

