

## MEDITATION SUR LA LUMIÈRE

Je m'assois dans une position confortable avec le dos droit, mon cou et ma tête sont dans l'alignement de mon dos.

Mes mains sont posées sur mes cuisses, paumes tournées vers le ciel...

Je ferme les yeux et j'imagine que je suis dehors à l'aube, et je visualise le lever du soleil. Si c'est difficile, je peux m'appuyer sur une image, une photo ou un souvenir...

Je suis face à l'Est et je vois la lumière devenir de plus en plus forte... La clarté augmente... Puis je vois le soleil apparaître à l'horizon et, doucement, s'élever... Il fait jour... Et le soleil est là, lumineux et brillant...

Je l'observe et lorsque j'inspire, je me remplis de sa lumière...

Lorsque j'expire, je laisse cette lumière diffuser partout dans mon corps...

J'inspire et je me remplis de lumière,

J'expire et je laisse cette lumière gagner tout mon corps.

Je continue à ressentir cette lumière qui entre en moi et qui se diffuse...

La lumière touche chacun de mes os, de mes muscles, de mes organes...

Elle touche chacune de mes cellules...

Elle apporte de la chaleur, de l'énergie, de la vie...

Est-ce que je ressens cette lumière et cette énergie solaires vibrer en moi ?

Cette lumière vient toucher aussi mon humeur, mon état d'esprit, mes pensées...

Je suis remplie de lumière...

Je ressens cette lumière dans tout mon être...

Puis je reprends conscience de mes ressentis corporels, mon assise, ma respiration, les bruits autour de moi.

Je joins les mains devant la poitrine en Namaskara Mudra, signe de salutation, et pleine de gratitude pour cette lumière qui est là, je chante "OM, SHANTIH, SHANTIH, SHANTIH" !

J'ouvre les yeux et je peux repartir vers les activités de la journée, en gardant à l'esprit cette lumière et sa présence en moi.