

MEDITATION DU PILIER DE LUMIERE

Respiration douce, limpide dans vêtements amples, fluides

- Assis, pieds posés au plancher, dos droit, relâchement de ce dernier pour se couler dans l'espace
- Frottez vos mains l'une contre l'autre, paumes vers la terre, en appel d'énergies positives senties
- De vos mains, tirez-les vers vous et ressentez la terre en vos pieds, remontant par vos jambes
- Visualisez-les dans votre torse, cœur, épaules, cou, crâne (élévation des énergies primaires en soi)
- Continuez le frottement de vos mains l'une contre l'autre (chaleur en vos bras, mains...)
- Prenez votre espace alentour de vous en le nettoyant (mains rejetant dans le vide : mimant)
- Rendez les mauvaises énergies dans la terre en secouant vos mains (modelez l'alentour du corps)
- Balayez votre corps et mettez vos paumes des mains vers le haut pour invoquer, prier, donner...
- Prenez conscience de cette circulation d'énergies autour de vous et au-dessus de vous (45/50cm)
- Une sorte de Lumière irradie autour de vous en pluie (sur les 4 côtés), circulant, vous enveloppant
- Cette Lumière vous entoure et part des pieds, virtuel tournant autour, baignant entier vers le crâne
- Votre pilier se met en place et vous à l'intérieur, se solidifiant progressivement (chaleur puissante)
- Le travail se fait, sans douleurs ni stress, tout se remet en place, magnétisme cristallisé en soi
- L'énergie de la Lumière vous soulage (avant-arrière-dessus-dessous) entre chaleur et bien-être
- Lorsque vous pressentez la finalité heureuse, rééquilibre de votre propre équilibre, bonheur et paix
- Vous pouvez de nouveau bouger les pieds, les mains, vous relever tranquillement, sans à-coups

A pratiquer autant de fois que vous en ressentirez le besoin (une fois par jour, semaine, mois) !