

Méditation de l'ouverture du cœur

1 *J'inspire, j'embrasse les tensions et les résistances de mon cœur*

J'expire, je leur souris, je relâche toutes les tensions.

J'embrasse les tensions et les résistances de mon cœur,

je souris, je relâche toutes les tensions.

2 *J'inspire, j'embrasse les émotions (et les sensations éventuelles) qui sont là*

J'expire, je libère, je relâche ces émotions, je les confie à la terre afin qu'elle les transforme.

Embrasser les émotions,

libérer, les confier à la terre.

3 *J'inspire, j'accueille cette énergie de lumière et d'amour présente dans mon cœur*

J'expire, j'envoie cette énergie aux diverses parties de mon corps et particulièrement à celles qui souffrent ou que j'ai négligé.

J'accueille cette énergie de lumière présente dans mon cœur,

je l'envoie aux diverses parties de mon corps qui souffrent et que j'ai pu négliger.

4 Je me tourne maintenant vers celles et ceux qui souffrent, plein de compassion pour elles, pour eux, pour leur envoyer cette énergie de lumière :

J'inspire, j'accueille leur douleur, leur souffrance dans mon cœur qui n'est plus mon petit cœur séparé, mais ce lieu vaste, habité par « plus vaste que moi ». Je prête mon cœur au Bouddha, à Jésus, et c'est le Bouddha en moi, Jésus en moi, qui accueille leur souffrance ; je visualise leur souffrance. Cette souffrance dans mon cœur se transforme en lumière.

J'expire, j'envoie à ces personnes cette lumière d'amour (au nom du Bouddha, de Jésus). Cette lumière les remplit de joie, de paix, de clairvoyance, de solidité.

J'accueille votre souffrance,

je vous envoie de l'énergie de lumière et d'amour.