



La méditation Heartfulness

Asseyez-vous confortablement, fermez doucement les yeux et détendez-vous.

Tournez votre attention vers l'intérieur et prenez un moment pour vous observer. Emettez la suggestion que la Source de lumière est là, présente dans votre cœur; elle l'illumine de l'intérieur et vous y attire.

Faites-le de manière simple et naturelle; il n'est pas nécessaire de vous concentrer. Si votre attention dérive vers d'autres pensées, revenez en douceur à l'idée de la lumière dans votre cœur.

Sentez-vous immergé dans cette lumière et laissez-vous absorber en profondeur dans votre cœur.

Restez tranquillement là, aussi longtemps que vous le souhaitez, jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à en sortir.

> Après la méditation, prenez un moment pour observer votre état intérieur et le noter éventuellement.