

MEDITATION DE L'ABONDANCE

Assis ou couché dans une position confortable, fermez les yeux et commencez à respirer de façon naturelle et aisée. A chaque respiration, vous vous détendez plus profondément.

Commencez à observer comment vous vous sentez. Comment vous sentez-vous émotionnellement ? Comment se sent votre corps ? Observez l'énergie dans votre corps. Comment la sentez-vous ? Remarquez que vous prenez plus d'énergie à chaque respiration. Vous êtes plein d'énergie et vivant.

Commencez à imaginer que cette énergie est de l'argent. Voyez l'argent circuler à travers votre corps. En vous ouvrant à votre propre énergie, vous vous ouvrez à l'abondance. Il y a pour vous de l'argent disponible en quantités illimitées.

Imaginez tout l'argent que vous pourriez désirer. Voyez-le devant vous, touchez-le et jouez avec. Prenez le temps pour être avec l'argent dans votre vie. Voyez l'argent qui vient à vous. Sachez que vous attirez l'argent et qu'il vient à vous facilement.

Imaginez-vous entouré de tout ce que l'on peut acheter avec de l'argent. Voyez la beauté et la créativité dans votre vie. Voyez les beaux vêtements, les maisons, les voitures et le style de vie que vous auriez. Voyez les façons créatrices et agréables de dépenser votre argent. Sachez que l'argent vient librement vers vous et que vous le redistribuez aussi facilement.

Sentez-vous ouvert à l'énergie dans votre corps et aux quantités illimitées d'argent qui vous sont accessibles.

Shakti Gawain et Laurel King

Vivez dans la lumière (J'ai Lu)

Exercice

Le manque d'argent reflète seulement des blocages de l'énergie en vous. Ecrivez toutes vos façons de limiter vos désirs et votre créativité. Comment vous débrouillez-vous pour ne pas faire ce que vous voulez ?

En voici quelques exemples :

1. J'exerce un métier administratif dans un bureau, alors que je préférerais travailler avec des enfants.
2. Je veux méditer, mais je n'en ai jamais le temps.
3. J'aimerais explorer davantage mes talents artistiques, mais je n'ai pas le temps ; il faut que je gagne ma vie.
4. Je veux dire à mon père (à mon ami, à mon amant) ce que je ressens, mais je crains de le blesser.

Imaginez maintenant que vous faites exactement ce que vous voulez faire dans chacun de ces domaines.