

## MÉDITER DANS LE CŒUR♥



Pour sortir du mental... méditez comme si vous étiez un enfant dans un jardin de fleurs.

Ce jardin de fleurs est votre Cœur♥. Comme un enfant, jouez dans le jardin, amusez-vous à vous promener d'une fleur à l'autre et ressentez la joie que vous procure le parfum de chaque fleur. De cette manière, vous entrez dans la vibration du Cœur♥.

Une fleur est toute pureté. Essayez de vous identifier à la conscience de la fleur ou avec la pureté de la fleur. Au début, il s'agira d'imagination, mais si vous continuez la pratique, vous finirez sûrement par voir et ressentir la fleur au-dedans de vous. D'abord, vous pourrez la ressentir, puis vous verrez l'existence de la fleur, et alors automatiquement le parfum et la pureté de la fleur entreront en vous et vous purifieront.

Agnès ♥

<http://lessencecielenpartage.ca/>