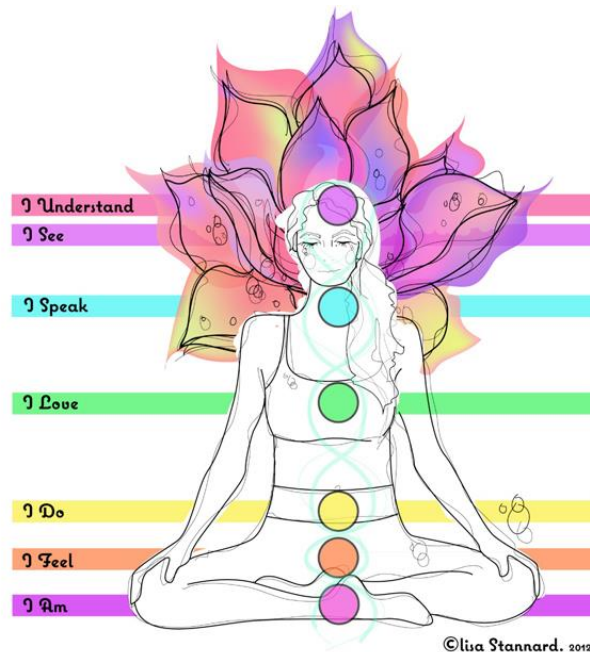


# Méditation « Est-ce que j'aime ? »

---

Cette méditation est liée à 7 centres d'énergie du corps (**chakras**) qui, dans la médecine orientale, est liée à différents aspects principaux qui nous composent. Selon ces traditions, des fermetures de ces centres d'énergie peuvent engendrer des blocages physiques ou autres.



Source : <http://life.gaiam.com/article/harness-power-your-chakras>

Et la petite méditation consiste à poser une main sur votre cœur puis à parcourir avec votre autre main les autres centres d'énergie en vous posant tranquillement les questions associées et en écoutant, sans jugement, ce que vous voyez, entendez ou ressentez.

- Avec la main sur vos organes génitaux, « Est-ce que j'aime ce que je **suis** ? »
- Avec la main sur votre pubis, « Est-ce que j'aime ce que je **sens** ? »
- Avec la main sur le nombril, « Est-ce que j'aime ce que je **fais** ? »
- Avec la main sur la gorge, « Est-ce que j'aime ce que je **dis** ? »
- Avec la main au-dessus des yeux, « Est-ce que j'aime ce que je **vois** ? »
- Enfin avec la main sur le sommet du crâne, « Est-ce que j'aime ce que je **comprends** ? »

Jean-Pierre, le 26 octobre 2014