



Méditation sur le sentiment d'être aimé

Lorsque ton frère t'attaque, réalise qu'il ne se sent pas aimé. S'il ressentait l'amour, il ne t'attaquerait pas. Ne réagis pas à son attaque. Trouve un moyen de lui rappeler qu'il est aimé.

Fais cela encore et encore.

Voici une simple méditation à faire en promenade.

Un jour, quand tu te sens de bonne humeur, va te promener dans ta communauté et lorsque tu aperçois quelqu'un qui est triste ou en colère, trouve un moyen simple de lui rappeler qu'il est aimé. Donne-lui un sourire, une fleur, un ballon, un sandwich ou une tasse de café. Chante-lui une mélodie ou récite un poème. Dis-lui : « Ceci est spécialement pour toi. Je te souhaite une belle journée. ».

A un autre moment, quand tu te sens déprimé, fais la même chose. Fais ceci encore et encore. Tu seras très surpris des résultats.

Rien n'existe de plus extatique que de rappeler aux autres et te rappeler à toi-même que vous êtes aimés.

Souviens-toi, personne ne peut donner de l'amour s'il ne se sent pas aimé. En conséquence, tu n'as qu'une seule responsabilité : ressens l'amour qui est présent, là, dans ton cœur. Et aide les autres à le ressentir aussi.

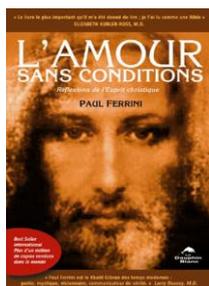
Peux-tu imaginer un monde dans lequel chaque personne a compris que sa seule responsabilité est de donner et recevoir de l'amour ? Ce monde, mon ami, est à portée de ta main.

Dans chaque domaine de ta vie où existe un manque, il y a un besoin d'y apporter l'amour. A chaque fois que tu penses ne pas recevoir assez, il existe l'un ou l'autre des aspects de l'amour et du soutien que tu refuses à un autre.

Ne refuse pas l'amour et le soutien. Donne-les à profusion afin que tu puisses recevoir l'abondance d'amour qui est ton droit de naissance.

Fais cette méditation lorsque tu te sens aimé et vois ce qui se passe. Fais-la quand tu te sens attaqué et expérimentes-en les résultats.

Expérimente. Joue avec elle. Ne t'inquiète pas de la forme que peut prendre cette méditation. Sois seulement disposé à la pratiquer, et la forme prendra soin d'elle-même.



Cette méditation est extraite du livre : « L'Amour sans conditions - Réflexions de l'Esprit Christique », de Paul FERRINI, aux éditions Le Dauphin Blanc, (p124/125), que vous pouvez vous procurer en ligne, sur « [Aquarienne, le Coin Lectures](#) ».



Shamballa Multidimensional Healing®

L'essence même de Shamballa, c'est l'Amour et la Liberté. C'est l'Amour de soi et la connaissance innée d'une connexion avec Dieu Mère/Père et toute la Création. C'est la liberté par rapport à tout ce qui bloque cette connaissance, la liberté de savoir qui vous êtes et d'intégrer votre pouvoir, d'intégrer votre Maîtrise Personnelle.

Prochaine formation Shamballa 13 D :

du 14 au 17 juillet 2011 inclus à Marseille

Initiations aux plus hautes et plus récentes énergies d'évolution maintenant disponibles sur cette planète. Nettoyages, activations de codes, nettoyage de l'ADN et activations.

4 jours durant lesquels vous expérimenterez des **méditations** conçues pour vous aider à vous débarrasser des vieux schèmes émotionnels qui bloquent votre **ascension**. Une fois rempli des énergies de Shamballa, et connecté à la source de ces énergies, vous pouvez les solliciter quand vous le souhaitez, pour **faciliter** votre propre développement, votre **guérison** ou celle d'autrui.

Pour en savoir plus ou vous inscrire:

[SHAMBALLA 13D, Réveillez vos pleins potentiels](#)

(Attention, nombre de places limité)