

# Méditation pour la Paix

## PREMIÈRE PARTIE

### La paix est le centre de mon être

Main droite sur le plexus solaire.

### La paix est l'essence de mon être

Main droite sur le plexus solaire et main gauche sur le nombril.

### Je suis en Paix

Main droite posée sur la main gauche, tournées vers le ciel.

## DEUXIÈME PARTIE

### Je m'accorde à la Paix universelle

Mains posées sur les genoux, paumes tournées vers le ciel.

### La Paix en moi

Paumes de mains tournées vers soi (plexus solaire).

### La Paix autour de moi

Bras ouverts (en pensant à ses proches).

### La Paix dans le monde

Paumes de mains tournées devant soi (en imaginant la Terre).

## TROISIÈME PARTIE

**La Paix grandit en moi,  
je la partage autour de moi,  
et je la propage dans le monde.**

