

Le Sourire Intérieur

Pour ceux qui le vivent
Le corps à l'unisson
Le sourire intérieur
Est une bénédiction...

L'intention concentrée
Habite ce Sourire
Elle est calme...
Sereine...

En conscience pacifiée...
Elle voyage en respirs...

Ouvert à lui-même
Joyeux et sans abus...

L'esprit ralentit...
Reste ainsi absorbé
Par un souffle conscient
Tranquille et pacifié...

C'est un acte d'amour
Vers soi-même dirigé
Que ce sourire conscient
Concentré
Inspiré...

Il émane de lui
L'amour en énergie
Qui transforme les organes
En soleils éblouis...

Le Sourire sur les lèvres
En est la première fleur
Son parfum illumine
Et chasse nos torpeurs...

Il commence par les yeux
Fermés et détendus...
Et se diffuse en bouche
La langue suspendue...

Il enclenche le pouvoir
De toute guérison
Portant les énergies
En nos respirations...

Le Sourire se déplace
Et touche nos organes
D'une lumière chaleureuse
Dissipant tous les drames...

Evanouis les soucis
Dans un Sourire conscient...
En vagues irrésistibles
Il chasse les tourments...

La langue et le palais
En tendresse associés
Diffusent dans le cerveau
Des ondes d'unité...

La nuque et la gorge
Perdent toutes crispations
Quand Sourire les touche
Avec forte intention...

Les raideurs musculaires
Appellent sa présence
Les poumons se remplissent
De toute son abondance...

L'abdomen éclate
D'un rire
Qui progresse...
Le bassin se débloque
Et trouve sa souplesse...

Le cœur est la source
De la noble intention
D'unifier par le souffle
Sourire et attention...

Le Sourire et l'Amour
Sont de bonne compagnie
Affection et respect
Nous créent en harmonie...

La détente installée
Par un Sourire léger
Chemine dans le corps
Pour créer...
Vacuité...