

Méditation sur le Cœur.

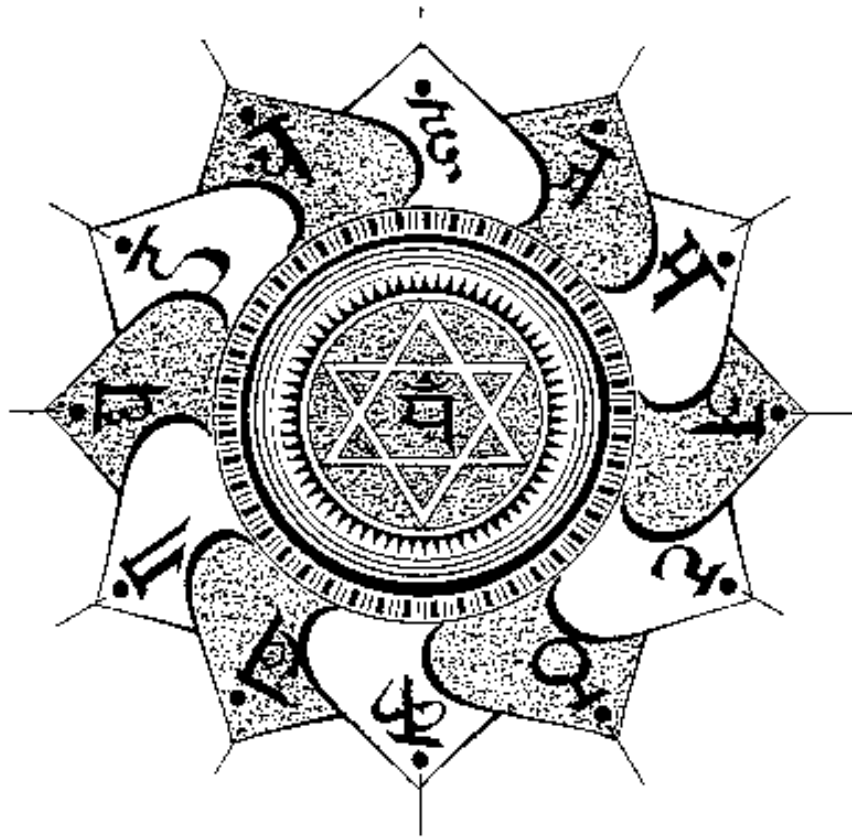
L'étudiant doit pratiquer tous les matins à l'aube en imaginant à l'est une grande croix d'or.

L'étudiant doit imaginer que, à partir de cette grande croix, les rayons divins sortent et atteignent le cardia et ils le font briller et étinceler merveilleusement.

Cette pratique devrait être effectuée une heure par jour tout en chantant le mantra de ce chakra, ce mantra est la voyelle "O".

IL faut prolonger le son.

IL faut aussi nous identifier avec Vâyou, le principe éthérique de l'air ; imaginer que dans notre cœur il y a des montagnes, des bois, des ouragans et des oiseaux volant, etc.



En pratiquant quotidiennement la méditation sur ce chakra pendant trois ans, il est clair que développe les pouvoirs du cœur.

IL est nécessaire de pratiquer tous les jours sans s'arrêter même un jour, les pratiques inconstantes sont inutiles.

IL est également approprié d'aller dans les montagnes où les vents soufflent pour méditer sur le cardia...

Samaël Aun Weor. Traité ésotérique de T. (3ème édition)