

La quête de l'Âme-Soeur
Méditation sur les lames du tarot en 7 étapes



1 - Pour chaque lame du tarot sur laquelle vous méditez, respirez lentement et profondément trois fois. En inspirant, imaginez que vous inhalez le calme et la sérénité, en même temps que s'éveille en vous un état de conscience dont vous n'avez jamais fait l'expérience. Cet état de relaxation consciente est appelé *attention sans tension*.

2 - Méditez sur la lame présente sous vos yeux jusqu' à la prochaine lame qui apparaît et ainsi de suite (les lames défilent automatiquement. La durée de présentation de la lame sous vos yeux est de 1 minute et 30 secondes). Notez les détails de la figure, et imaginez que le symbole pénètre en vous par le canal de votre attention et vous guide le long du sentier qui conduit à la réalisation spirituelle.

3 - Au coup de gong, dites lentement et distinctement trois fois l'affirmation inscrite au dessous de la lame en vous imprégnant de la signification des mots que vous prononcez.

4 - Sachez que le pouvoir qui est en vous pour provoquer l'éveil spirituel est à présent activé.

Bibliographie : La quête de l'âme sœur - Bob Lancer - Librairie de Médecis