

Méditation solaire

De nombreuses cultures terrestres adorent le soleil, qui donne la vitalité et en même temps l'aspect divin qui anime le cosmos tout entier. La vitalité solaire, reçue par le chakra du cœur, est un fluide nerveux qui, en conjonction avec d'autres énergies cosmiques, renforce le corps tout entier, en particulier les muscles et le système nerveux. Il aide à atteindre l'équilibre de la vie et l'énergie de millions de particules de soleil éclatantes les plus fines ravive chaque cellule des organes du corps avec une vitalité croissante.

La méditation solaire doit être effectuée allongée, les yeux fermés, le visage tourné vers l'est. Avant le commencement de la méditation, qui ouvre notre aura, nous demandons au guide spirituel de nous protéger et à la fin de fermer l'aura.

1. Au début, nous inspirons une lumière rayonnante profondément, consciemment. Nous laissons le souffle pénétrer dans l'abdomen et imaginons les coupes de tous les chakras s'ouvrant lentement dans notre corps. Par une respiration profonde et consciente, il y a une connexion toujours plus étroite avec le Créateur, avec les forces de vie cosmiques et avec toute vie. Nous sommes tout en tout.
2. Nous imaginons comment la force reçue s'écoule des orteils vers le haut dans tout le corps.
3. Le corps repose comme une masse lourde et incontrôlable.
4. Nous accompagnons la lumière du soleil et la force qu'elle libère dans toutes les parties du corps, dans tous les organes, et nous les maintenons un peu plus longtemps d'où viennent nos maladies et nos douleurs.
5. Nous embrassons notre corps dans l'imagination avec amour, gratitude et conscience de la fidélité avec laquelle ils nous servent, même s'ils souffrent de notre impitoyabilité fréquente, de nos mauvaises habitudes, de nos demandes et de notre malnutrition.
6. Dans toutes les directions, où nous concentrons nos pensées et nos idées, la chaleur, l'énergie solaire et l'augmentation de la vitalité physique et mentale entrent. L'énergie solaire est capturée par le système subtil du corps éthérique, et les chakras la distribuent ensuite dans tout le corps physique. Elle, comme une éponge séchée, absorbe avidement le flux de lumière et ravive et nettoie tous les organes. Le rythme équilibrant de l'énergie cosmique harmonise leur activité.
7. Nous nous sentons également détendus mentalement.
8. Nous recevons consciemment l'énergie divine universelle, dont le pouvoir de guérison de l'Amour dissout la tension de l'âme, harmonise nos mauvaises relations avec nos concitoyens et nous soulage du poids des difficultés quotidiennes.

9. Essayons de supprimer toutes les pensées et idées, et commençons maintenant au moins pendant quelques secondes à exprimer notre gratitude et à nous connecter avec la source de lumière et la force vitale qui nous sont transmises par les rayons chauffants et la beauté du soleil.

10. À la fin de la méditation, nous imaginons comment le soleil chaud et rayonnant pénètre dans notre corps et est capturé par le chakra du cœur et nous accompagne dans l'accomplissement des devoirs de notre journée.

11. Avec une respiration profonde consciente et merci pour la beauté intérieure expérimentée, nous reviendrons à la réalité de la journée. Nous demanderons la fermeture de notre aura.

Nous pouvons effectuer la méditation solaire même les jours où le soleil ne brille pas. Sa vitalité et la puissance de l'esprit ne connaissent pas le gris des nuages et les ténèbres. Le soleil est la lumière éternelle du Créateur, accompagnant nos journées à chaque instant de la vie. Heureux celui qui commence à s'en rendre compte!