

## Les pulsations du Cœur et la Méditation.



Il est nécessaire de prier et de MÉDITER profondément. Il est urgent de savoir comment détendre son corps physique pour que la MÉDITATION soit correcte. Avant de commencer les exercices de PRIÈRE et de MÉDITATION combinés, il faut détendre son corps correctement. Le disciple GNOSTIQUE doit se coucher SUR LE DOS, sur son lit, les jambes et les bras écartés à droite et à gauche du corps, en forme d'ÉTOILE à cinq pointes.

Cette position de l'ÉTOILE PENTAGONALE est formidable en raison de sa signification profonde, mais les personnes qui ne peuvent pas méditer dans cette position peuvent méditer en prenant la position de CADAVRE : talons joints, les pointes de pieds écartées comme un éventail, les bras allongés le long du corps. Les yeux doivent être fermés afin que les choses du monde physique ne nous distraient pas. La somnolence correctement combinée avec la MÉDITATION est indispensable pour le bon succès de la MÉDITATION.

Il est nécessaire d'essayer de relaxer totalement tous les muscles de son corps et ensuite SE CONCENTRER sur la pointe de son nez, jusqu'à ce que nous y sentions les pulsations du cœur à cet endroit, organe de l'odorat, puis ensuite continuer au niveau de l'oreille droite jusqu'à ce que nous sentions les pulsations du cœur dans celle-ci, puis au niveau de la main droite, le pied droit, le pied gauche, la main gauche, l'oreille gauche et à nouveau sur le bout de notre nez, en ressentant à chaque fois, dans chacune de ces parties du corps sur lesquelles nous nous sommes CONCENTRÉS, les pulsations cardiaques.

Le contrôle de notre corps physique commence par le contrôle de nos pulsations cardiaques, de notre pouls. Les pulsations d'un cœur tranquille se ressentent dans tout notre organisme, mais les GNOSTIQUES peuvent les ressentir dans n'importe quelle partie du corps, que ce soit sur le bout du nez, dans une oreille, un bras, un pied ou une autre partie du corps.

La pratique a démontré qu'en acquérant cette possibilité de réguler, d'accélérer ou de ralentir notre pouls, le rythme cardiaque peut être accéléré ou ralenti. Le contrôle des pulsations cardiaques ne vient jamais du muscle cardiaque mais dépend entièrement du contrôle du pouls. C'est ce qu'on appelle le DEUXIÈME BATTEMENT du cœur ou du GRAND CŒUR. Le contrôle du pouls ou contrôle de ce deuxième cœur est totalement réalisé grâce à la RELAXATION ABSOLUE de tous nos muscles. Grâce à l'ATTENTION, nous pouvons accélérer ou ralentir les PULSATIONS du DEUXIÈME CŒUR et donc les battements du premier cœur.

Samaël Aun Weor. Traité ésotérique de l'astrologie hermétique.

Pratique dirigée par un instructeur gnostique : [www.samaelgnosis.net/fr/pratique.html](http://www.samaelgnosis.net/fr/pratique.html)

---

**Instituto Cultural Quetzalcóatl de Antropología Psicoanalítica, A.C.**  
[www.samaelgnosis.net/fr/](http://www.samaelgnosis.net/fr/) et [www.samaelgnosis.net](http://www.samaelgnosis.net)