



LE TAROT DE MARSEILLE,
UN TRÉSOR INFINI

22 FORMES DE MÉDITATION



Nous nous heurtons souvent à la pratique de la méditation qui n'est pas facile pour nos esprits occidentaux impatients, curieux, agités...
Les 22 arcanes peuvent nous aider et nous guider.



I-LE BATELEUR

Une méditation-action dans la conscience du jeu

Il s'agit de garder une conscience ludique dans le moment présent pour n'importe quelle action.



II-LA PAPERASSE

Une méditation dans l'immobilité et le silence

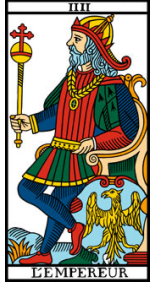
Il s'agit de rester concentré sur les sensations de son corps, en le maintenant totalement immobile.



III-L'IMPÉRATRICE

Une méditation du cœur

Il s'agit de rester concentré sur la sensation du cœur organe en visualisant que ce cœur grandit et s'ouvre.



IIII-L'EMPEREUR

Une méditation sur la matière

Il s'agit de se concentrer sur la matérialité (du corps, des objets, de la terre) en se concentrant sur « *Le poids, c'est la Voie* » (dialogue avec l'ange).



V-LE PAPE

Une méditation sur la respiration

Il s'agit de se concentrer sur sa respiration, en la maintenant régulière avec la sensation de l'air qui monte et descend.



VI-L'AMOUREUX

Une méditation sur le désir

Il s'agit de maintenir sa conscience sur tous les désirs qui sont en nous, en laissant monter le désir présent essentiel, le plus intense.



VII-LE CHARIOT

Une méditation sur la tranquillité d'esprit

Il s'agit d'observer les pensées en les laissant aller jusqu'à trouver un état tranquille et calme comme une eau lisse.



VIII-LA JUSTICE

Une méditation sur l'infini

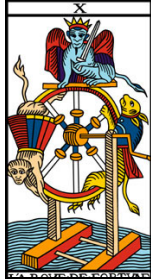
Il s'agit de se concentrer sur la notion d'infini, comme si des portes s'ouvraient sans cesse sur de nouveaux mondes.



VIII-L'HERMITE,

Une méditation sur le silence

Il s'agit de se concentrer sur le silence. Ce peut être en étant immobile ou en étant en action. Agir dans le silence.



X-LA ROUE DE FORTUNE

Une méditation avec la conscience témoin

Il s'agit de se mettre en observation de tout ce qui se passe dans le corps, dans l'esprit ou dans les émotions.



XI-LA FORCE

Une méditation sur l'énergie

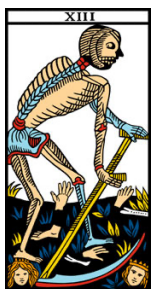
Il s'agit de se concentrer sur l'énergie qui circule dans le corps, en portant son attention sur les différentes parties du corps.



XII-LE PENDU

Une méditation sur le lâcher prise

Il s'agit de porter son attention sur quelque chose où il est difficile de lâcher-prise, d'imaginer le lâcher et d'observer ce qui se passe.



L'ARCANE XIII

Une méditation sur la mort

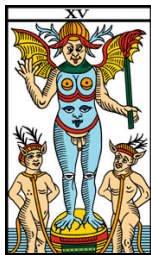
Il s'agit de porter son attention sur la fin de sa vie et de tout ce qui s'y rattache, et d'observer ce qui se passe pour nous.



XIV-TEMPÉRANCE,

Une méditation sur la réalité vibratoire

Il s'agit de voir les réalités qui nous entourent sous la forme de vibrations et d'observer ce qui se passe.



XV-LE DIABLE

Une méditation sur l'ombre

Il s'agit de poser son regard sur nos parts d'ombre en étant dans une attitude de pardon.



XVI-LA MAISON-DIEU

Une méditation sur la joie de vivre

Il s'agit de porter son attention sur toutes les sources de joie possibles jusqu'à ressentir une joie sans objet.



XVII-L'ÉTOILE

Une méditation sur l'état de confiance

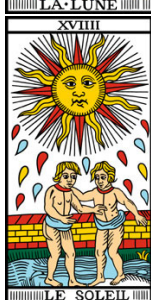
Il s'agit de détendre son corps en se focalisant sur la confiance : confiance en soi, confiance en les autres, confiance en la vie.



XVIII-LA LUNE

Une méditation sur la nuit

Il s'agit de porter son attention la nuit de la compréhension, la nuit du savoir, la nuit de l'amour en la laissant aller.



XIX-LE SOLEIL

Une méditation sur la fraternité

Il s'agit de porter son attention sur les personnes de notre entourage pour les percevoir comme des parts de nous-même.



XX-LE JUGEMENT

Une méditation sur l'état androgyne

Il s'agit de porter son attention sur notre réalité androgyne du futur, qui est là déjà dans notre présent.



XXI-LE MONDE

Une méditation sur le point zéro de notre origine

Il s'agit de relâcher son corps, de calmer son esprit et de se mettre dans le rien, dans le vide.



LE MAT

Une méditation sur le voyage terrestre

Il s'agit de percevoir notre vie comme un voyage terrestre au cours duquel, nous découvrons un peu plus qui nous sommes.

Récapitulons

- Le Bateleur : Une méditation-action dans la conscience du jeu
- La Papesse : Une méditation dans l'immobilité et le silence
- L'Impératrice : Une méditation du cœur
- L'Empereur : Une méditation sur la matière
- Le Pape : Une méditation sur la respiration
- L'Amoureux : Une méditation sur le désir
- Le Chariot : Une méditation sur la tranquillité d'esprit
- La Justice : Une méditation sur l'infini
- L'Hermite : Une méditation sur le silence
- La Roue de Fortune : Une méditation avec la conscience témoin
- La Force : Une méditation sur l'énergie
- Le Pendu : Une méditation sur le lâcher prise.
- L'arcane XIII : Une méditation sur la mort
- Tempérance : Une méditation sur la réalité vibratoire
- Le Diable : Une méditation sur l'ombre
- La Maison-Dieu : Une méditation sur la joie de vivre
- L'Étoile : Une méditation sur l'état de confiance
- La Lune : Une méditation sur la nuit
- Le Soleil : Une méditation sur la fraternité
- Le Jugement : Une méditation sur l'état androgyne
- Le Monde : Une méditation sur le point zéro de notre origine
- Le Mat : Une méditation sur le voyage terrestre