

La Relaxation



L'ascète gnostique devrait se coucher sur le dos (face vers le haut) avec la tête vers l'est. Il peut s'allonger sur son lit, ou la terre parfumée ou n'importe où. Il est délicieux de s'allonger pour méditer dans les champs fleuris ou entre ce murmure enchanteur des pinèdes ancestrales où chantent les oiseaux.

L'ascète gnostique peut aussi se coucher sur les rochers des montagnes ou dans les falaises de la mer orageuse. Les roches amicales offrent réconfort aux ascètes gnostiques.

Placez votre corps, déjà sous la forme d'une belle étoile à cinq branches, déjà sous la forme d'homme mort, vous choisissez la figure. Le pentalpha arrive à être profondément ésotérique ; elle peut vous défendre des attaques des ténébreux.

La position de l'homme mort est profondément significative : "La mort est la couronne de tout le monde" vous le savez. Vous devriez alors ressembler à un cadavre ; les pieds se touchant par les talons et les bouts séparés comme un éventail.

Les bras sont étendus à côté du cadavre.

Respirez maintenant comme le font les nouveau-nés ; observez les petits, faites attention à leur manière de respirer ; imitez-les pendant la méditation.

Comme les bébés sont beaux ! Leur respiration est certainement celle de L'ÂME DU MONDE.

L'odeur des nouveau-nés arrive à être sauvage, elle a le goût des bois, des montagnes ; il a je ne sais pas quoi ...

Chez les créatures innocentes, seule l'essence pure et ineffable est manifestée.

Maintenant, nous pouvons nous expliquer nous-mêmes la raison fondamentale pour laquelle les nouveau-nés sont auto-conscients.

Cependant les aînés avec tant d'autosuffisance supposent que le nouveau-né est inconscient.

Observez les nouveau-nés ; leurs petits corps relaxes dans le berceau ont un aspect ineffable.

Imitez les créatures nouveau-nées ; détendez votre corps comme le font les enfants.

Ne laissez pas rester aucun muscle en tension ; les jambes et les bras des créatures nouveau-nées ressemblent à de la soie.

Les nouveau-nés dorment délicieusement entre leurs berceaux heureux et sans problèmes d'aucune espèce.

Imitez les enfants innocents pendant la méditation profonde intérieure. Reconquérir l'enfance dans l'esprit et le cœur.

Samaël Aun Weor. Extrait du livre : La science de la méditation.

Pratique en audio (mp3) dirigée par un instructeur gnostique :

<http://samaelgnosis.net/fr/pratique/relaxation.html>

Instituto Cultural Quetzalcóatl de Antropología Psicoanalítica, A.C.

<http://samaelgnosis.net/fr/> et <http://samaelgnosis.net>