



La Relaxation Mentale

Vivez l'instant, moment par moment, sans le passé douloureux ; sans entraves du futur. Détendez le mental. Videz-le de toutes sortes de pensées, de vœux, de passions, etc. N'acceptez pas dans votre esprit aucune pensée.

Avant que la flamme d'or puisse brûler avec une lumière sereine, la "lampe" doit être bien entretenue, à l'abri de tous les vents ! Les pensées terrestres doivent tomber morts aux portes du temple !

Le mental doit être silencieux à l'intérieur, à l'extérieur et au centre. Ainsi, dans une "Méditation" profonde, et avec le mental totalement détendu, vous découvrirez le "Réel". Entrez dans votre Dieu intérieur et profond, totalement inconscient du monde. Pendant la méditation, maintenez les paupières fermées. Ainsi, votre véhicule physique dormira délicieusement. La méditation sans sommeil détruit le cerveau et perturbe l'esprit. La méditation profonde, bien combinée avec le sommeil, conduit à l'ecstasy, à SHAMADI. Combinez le sommeil avec la méditation dans des proportions harmoniques.

N'oubliez jamais la « LOI DE LA BALANCE ». Vous avez vraiment besoin de 50% de sommeil et 50% de méditation. PRATIQUE LA MÉDITATION lorsque vous vous sentez prédisposer à dormir naturellement. Le boulanger qui veut faire du pain doit savoir combiner les quantités appropriées de farine et d'eau. S'il mélange plus d'eau que nécessaire à la farine, la pâte ne deviendra pas du pain ; La même chose s'il mélange trop de farine à l'eau. D'une manière similaire fonctionne le processus de la méditation. Si nous mettons plus de sommeil que la méditation, nous allons tomber dans l'inconscience. Si nous forçons plus de méditation que de sommeil, nous irriguerons l'esprit et le cerveau ; Si nous ne savons pas comment combiner harmonieusement le sommeil et la méditation, nous allons réaliser que cela s'appelle SHAMADI, ECSTASY. Qui prétend méditer en éliminant radicalement le sommeil, c'est comme l'homme qui essaie de démarrer une voiture en s'engageant violemment sur les freins.

Un autre exemple clarifiera tout cela : imaginez un cavalier sur un cheval. Si le cavalier veut que le cheval marche, il faut que les déchirures se détachent ; mais, au lieu de cela, il en tire, en même temps blessera l'animal qui se sentira mal à l'aise, et le cheval s'arrêtera, se promènera et pourrait même pousser le cavalier sur sa tête. Quelque chose de similaire arrivera au « dévot » qui tentera de méditer l'élimination du sommeil.

La relaxation mentale doit être parfaite. Une idée, une pensée, des souhaits, etc., que dans un moment donné croise, l'esprit produit du stress, et ce n'est pas relaxant. La relaxation parfaite du mental exclut les souhaits, les idées, les pensées, les souvenirs, les passions, etc. Pour vider le mental, en faire un puits sans fond, cela le détend vraiment. L'esprit superficiel ressemble à une flaque d'eau par la route ; lorsque l'eau s'évapore sous les rayons solaires, elle ne reste que de la citron pourriture. Le mental profondément et merveilleusement détendu est comme un lac insondable, où vivent d'innombrables créatures et une vie abondante.

Quand quelqu'un jette un caillou dans un étang paisible et sereuse, les ondulations sont produites à partir du centre si le caillou tomba à la périphérie, c'est la réaction de l'eau à l'impact provenant du monde extérieur. De même, on peut dire que l'esprit détendu est comme un lac pacifique et serein, où il se reflète dans le panorama de l'Univers.

Les impacts provenant du monde extérieur, en tombant dans l'esprit, provoquent des ondulations qui vont de son centre à la périphérie. Ces ondulations agitent le mental de l'Ascétique et les conduisent à l'échec. Le mental doit être contrôlé à partir de son centre, de sorte qu'il ne réagira pas aux impacts provenant du monde extérieur. *Samaël Aun Weor. La Science de la Méditation*