

# Un repos nécessaire

"Vous apprenez de plus en plus que la vraie vie, celle qui n'est pas toujours dirigée par le mental et l'ego, est tellement plus simple, plus facile à vivre, plus facile à comprendre.

Ce sont votre mental et votre ego qui vous freinent, ce sont eux qui faussent le jeu de la vie ! Cependant ils ont aussi leur utilité pour vous permettre de comprendre vos erreurs, de les dépasser et d'évoluer, pour comprendre votre propre fonctionnement, comprendre lorsqu'une action est dictée par votre ego ou par votre âme.

C'est beaucoup plus facile que vous le supposez, seulement vous êtes en perpétuel mouvement, vous ne laissez pas le temps au temps ! Une pensée chasse l'autre en permanence, et vous ne savez plus qui a généré cette pensée, si c'est votre ego, si c'est votre âme (ou votre conscience supérieure qui équivaut à votre âme).

Alors apprenez aussi à vous poser ! Apprenez à consacrer quelques minutes chaque jour pour essayer de faire le vide. Restez assis sans rien faire, sans rien penser.

Au début, bien sûr, ce sera un peu difficile pour vous parce que faire taire votre mental n'est pas aisé pour les humains. Abandonnez-vous simplement !

Vous pouvez rêver, vous pouvez penser à des beaux paysages, à des choses heureuses. A ce moment-là, ce n'est pas votre mental et votre ego qui interviendront mais vos pensées supérieures.

