

La méditation

La méditation Elle est une pratique qui consiste à trouver la paix intérieure, la vacuité de l'esprit, par un apaisement progressif du mental. Aussi, vous devez dans un premier temps vider votre tête de toute pensée, vous abandonner dans la sérénité et ouvrir votre cœur.

La méditation est une ressource de grande valeur pour assurer une existence saine et tranquille. Par la méditation, les individus acquièrent des connaissances sur eux-mêmes, en entrant dans leur réalité intérieure et réalisent la découverte de ressources inépuisables qui restaient inexploitées, enfouies en eux-mêmes. Méditer signifie unir des fragments émotionnels dans un ensemble harmonieux qui élimine les phobies et les angoisses. Ainsi, les individus deviennent exempts des sentiments qui les enferment et qui nuisent à leur avancement vers le progrès. Les inhibitions et les excitations du monde agité et concurrentiel, ainsi que les insatisfactions intérieures et la rébellion génèrent un champ de personnalité conflictuelle, qui finit par faire un individu désagrégé, malade. La méditation favorise une thérapie de renouveau qui nous conduit aux valeurs réelles et légitimes et pour lesquelles nous devons lutter. Il n'est pas non plus nécessaire de s'aliéner de la société ou de chercher des formules et des pratiques mystiques ou encore d'imposer de nouvelles habitudes qui se substituent aux anciennes, dans le but d'acquiescer un état de paix à travers la méditation. Quelques instructions simples sont utiles pour ceux qui veulent renouveler leurs énergies, en réoxygénant les cellules de leur âme et en revigorant leurs dispositions optimistes pour faire avancer leur progrès spirituel. La respiration calme faite avec un rythme tranquille et profond est un facteur principal dans l'exercice de la méditation. Peu de temps après, la relaxation des muscles élimine les points de tension dans les espaces physiques et mentaux en réalisant l'expulsion de l'anxiété et du doute. Ensuite, conserver la sérénité, se déplacer le moins possible, fixer son esprit sur quelque chose de beau, quelque chose de supérieur et dynamique, comme l'idéal de bonheur au-delà des limites et des impressions objectives. Cet effort devient un outil précieux pour comprendre la vie, pour découvrir le sens de cette existence, de la nature humaine et de son propre esprit. Grâce à ce processus, il apparaît une identification entre la créature et le Créateur, la compréhension de qui l'on est, pourquoi l'on vit et pour quelle raison on vit. La méditation n'est pas le moment d'interroger l'intellect, c'est un moment pour le silence. Ce n'est pas traiter la réalité objective mais la dépasser. Ce n'est pas poursuivre une cible qui nous fait face mais harmoniser l'ensemble. Des méthodes complexes ou des concepts rationnels ne sont pas applicables car nous annulons l'action de penser afin de se sentir, de vivre et de devenir lumière. Les personnes méditent pour se réaliser, pour se libérer de la matière et pour pénétrer le niveau du monde extra physique. Initialement, les sentiments et les pensées feront partie de la méditation jusqu'au moment où il n'est plus nécessaire de penser ou de désirer mais seulement être. Habituez-vous à la méditation après avoir été fatigué. Réservez quelques minutes par jour à la méditation, installant la paix qui renouvelle pour de nouvelles mêlées. Après avoir terminé votre renouvellement, priez et remerciez Dieu de bénir votre vie de bonne volonté afin de conquérir les étapes ascendantes que vous devez absolument grimper avec optimisme et vigueur.