

- LA MAÎTRISE DE SOI -

La connaissance de soi est le prélude à la maîtrise de soi.

Lorsqu'on connaît les divers plans de l'être humain, n'est-il pas sensé de commencer par maîtriser le plus dense ?

Commençons donc, logiquement, par agir sur notre corps de chair, concret, visible et palpable.

Vivre consciemment le moment présent, pratiquer quotidiennement l'acte conscient, est évidemment primordial.

Cependant, c'est à la fois la chose la plus simple et la plus difficile à pratiquer car nous avons pris l'habitude de vivre machinalement.

Essayez de rompre cet automatisme.

Rapidement, vous allez améliorer votre attention et développer votre concentration.

C'est cette faculté qui vous permettra d'obtenir la maîtrise sur tous les plans, du plus dense vers les plus subtils.

C'est en forgeant qu'on devient forgeron, de même, c'est en étant de plus en plus conscient qu'on devient maître de soi.

C'est toutefois, un travail de longue haleine.

La persévérance est nécessaire, il faut prendre l'habitude d'agir consciemment.

En fait, l'habitude est une seconde nature.

Ainsi, on découvre son corps dense.

Les sens se développent et s'affinent.

Contrôlant ses gestes, on peut les modifier.

C'est cela la maîtrise.

Après avoir découvert son corps, on s'aperçoit que «ÇA» respire.

On prend alors conscience du souffle.

Quelle découverte !

Une frayeur bloque ce souffle, alors qu'une émotion plaisante l'allonge.

On apprend, alors, à respirer consciemment et à agir sur ce souffle.

Les sens s'affinent de plus en plus.

On perçoit, dans cet air qu'on respire, un élément dynamisant.

C'est l'énergie.

C'est une grande découverte.

Avec la connaissance du corps de l'énergie, on peut agir sur ce corps subtil.

Par la respiration, en dirigeant le souffle consciemment dans tout le corps, on peut déplacer cette force vitale pour tonifier ou disperser.

C'est la maîtrise du corps de l'énergie dont on connaît l'anatomie subtile : et «où la pensée va, l'énergie va».

Mais alors, il faut diriger la pensée.

Et oui, tout se tient !

Attention de travailler progressivement et de ne jamais vouloir brûler une étape.

« Le temps n'épargne pas ce que l'on fait sans lui ».

L'étape suivante sera la concentration.

Il faut stabiliser le mental. C'est la maîtrise du mental.

La connaissance de son anatomie subtile est nécessaire pour nous faire avancer plus vite dans ce domaine.

Mais à la fin de cet exposé ;

On admet la difficulté de la réalisation de cette maîtrise de soi ce qui fait conclure souvent, à son impossibilité.

Sans nul doute, on peut affirmer qu'il y aura beaucoup d'appelés et peu d'élus.

Mais, croyez-moi le jeu en vaut la chandelle...

Souffle de vie par Roger Clerc

