

# **Chemin vers la perfection – Vide d'énergie spirituelle – Endommagé physiquement et psychologiquement**

**Thème : L'élève qui se surmène pour s'améliorer causera des dommages physiques et psychologiques. Réduction de l'énergie physique et émotionnelle. Dépression nerveuse.**

Référence : Escalier vers la liberté – Pg. 138

Prendre des mesures pour améliorer ses traits de personnalité en supprimant les aspects destructeurs négatifs et par la promotion de ces attributs plus positifs, entraînera des changements dans l'ensemble du corps et des auras de la personne subissant le changement. Le résultat de ce changement serait, bien sûr, une amélioration de la personnalité de cette personne qui lui apportera la lumière et à tous ceux qui le rencontrent mais, pendant que ces changements prennent effet, il y a un risque de dépression mentale et physique se produisant lorsque des vides sont créés dans les niveaux d'énergie de cette personne. Ces vides seront remplis d'énergie spirituelle enfin mais, dans un premier temps, les vides vont provoquer une diminution de l'énergie physique et émotionnelle. Par conséquent, alors que l'étudiant cherche à s'améliorer lui-même, il est important qu'il essaie de s'exercer à s'améliorer à des moments où il est capable de se reposer pleinement et à des moments où peu de demande lui est imposée par son emploi ou sa situation domestique. Cela ralentit forcément la vitesse à laquelle il peut s'améliorer, mais mieux vaut être lent et minutieux plutôt que de chasser l'amélioration et finir endommagé physiquement et psychologiquement.

L'étudiant doit surveiller constamment ses progrès et son état de pensée, ne cherchant qu'à s'améliorer lui-même pendant qu'il se sent en forme et bien. S'il est sujet au stress mental, il reconnaîtra les signes assez tôt et doit cesser de [méditer](#) et se critiquer sur-le-champ jusqu'à ce que son corps l'informe qu'il peut encore une fois continuer.

La [pensée](#) doit être considérée plutôt comme un muscle dans le corps. Un muscle peut être entraîné à s'exercer régulièrement pour accomplir de grands exploits mais, une fois blessé, le muscle est déchiré et ne sera peut-être plus jamais capable des mêmes exploits. Si vous permettez à votre pensée de devenir tendu (strained) entraînant une dépression nerveuse, elle aussi ne sera jamais capable de tout à fait faire les mêmes exploits. Il restera toujours une tendance à la détérioration.

Par conséquent, soignez-vous. N'autorisez aucun excès dans votre vie, soit spirituel ou soit temporel, et vous deviendrez plus fort et plus capable de faire l'œuvre de Dieu. Dieu a besoin d'ouvriers capables, pas une armée d'infirmes. Assurez-vous que vous êtes en mesure de jouer votre rôle au meilleur de vos capacités. Dieu appréciera le fait que vous n'êtes pas une machine et avez besoin de repos de temps en temps. Si et quand vous vous reposez et faites une pause de votre développement spirituel et vos activités, informez vos collègues de vos intentions et informez vos conseillers spirituels aussi. Ensuite, reposez-vous sans réfléchir à l'homme ou Dieu.

Bien souvent, le novice ressent le besoin d'un repos spirituel et se sent pourtant coupable de le prendre. Par conséquent, il essaie de se reposer et pourtant, parce qu'il ne se détend pas, il devient plus fatigué et tendu qu'il ne l'était avant. Ne vous sentez pas coupable de prendre du repos. Vous aurez besoin de repos de temps en temps et vous aurez le devoir de vous rafraîchir complètement afin de retourner au combat capable de travailler. Par conséquent, lorsque vous ressentez le besoin de vous détendre, faites-le. Dormez le temps dont vous avez besoin. Cherchez de l'air frais et le calme de la campagne. Faites tout ce que vous pouvez pour vous détendre et vous ressourcerez rapidement. Après cela, vous aurez à nouveau hâte de vous battre pour vous perfectionner. Vous agirez correctement et de la manière que la nature agirait. Même les arbres, ses choses majestueuses et puissantes, se reposent en hiver. Assurez-vous de vous reposer lorsque vous en ressentez le besoin.

Pour télécharger cette leçon, veuillez cliquer sur le lien.