



*Ma colonne vertébrale est ma voie de l'équilibre incarné*

Bôm inspiré de ce texte (adapté lors la lecture).

Chez les singes et chez tous les hommes qui se sont mis à vivre groupés, le cerveau ne travaille pas encore très bien. Il est pesant. C'est pourquoi les Initiés nous disent tous de tenir la tête droite de façon à ce que la colonne vertébrale soit verticale. Lorsqu'elle se trouve dans cette position, les courants circulent bien.

Dès qu'on est voûté ou bossu, il n'en est plus ainsi. Tous ceux qui ont la colonne vertébrale déformée peuvent être dans la haine ou éprouver de grandes difficultés à lutter contre l'envie, la haine. La tristesse les envahit, qui amène à son tour des troubles de la colonne vertébrale. Les chagrins, les mécontentements proviennent toujours du manque d'amour. À cause d'eux, la tête s'incline tout d'abord, puis le dos se voûte et la colonne vertébrale se dévie. L'homme vieillit, s'engourdit, se cristallise.

Par la volonté et aussi par l'éducation, l'habitude de redresser la colonne vertébrale se renforce, dans le cas où l'on est un peu déformé. Cela est nécessaire parce que la vie physique, psychique est en grande liaison avec la position de cet organe.

C'est pour cette raison que les yogis donnent une importance considérable à la tenue durant la méditation. Ils croisent les jambes, redressent la colonne vertébrale et ainsi ils se sentent mieux pour méditer et sentir le monde entier.

Lorsque vous êtes penché, voûté, mal à votre aise dans une position défectueuse, n'y restez pas. Si vous ressentez une gêne quelconque, modifiez votre façon de vous tenir. La moindre déviation de la colonne vertébrale provoque des troubles dans les différents organes.

Souvent on prend l'habitude d'avoir des attitudes crispées, voûtées ou contractées. Dans différents métiers, les ouvriers, doivent travailler dans des positions qui, à la longue, les déforment.

Beaucoup de personnes ignorent l'importance de la tenue et se déforment inconsciemment. On parle souvent de la position à adopter dans les écoles, mais quand on travaille en se concentrant, on fait vte la même chose.

Ma colonne vertébrale est ma voie de l'équilibre incarné.

**Omraam Mikhaël Aïvanho**

*By Lulumineuse*  
BE YOUR OWN GUIDING LIGHT