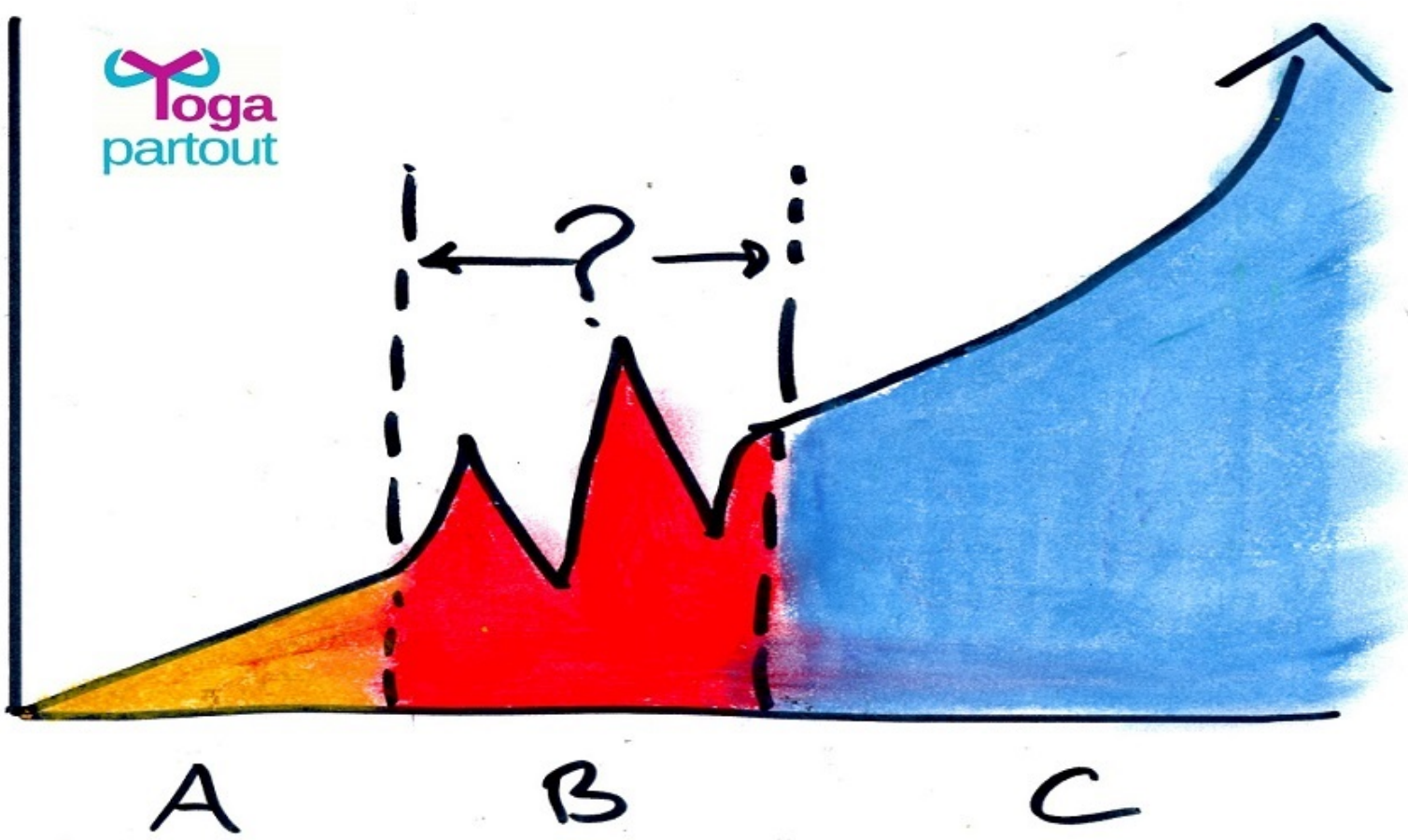
Ma théorie de l'éveil



Bonjour à vous qui aspirez à un bien-être par la voie du yoga.
Voici quelques notions qui sortent des sentiers battus et qui en même temps restent bien ancrés dans les aphorismes. Parce-que nous sommes au début d'un temps nouveau voyons "**comment contrôler l'esprit**" (la pensée, le mental, le rationnel en nous conscient).

Nous vous proposons deux disciplines. La première discipline est celle qui vous permet de fonctionner dans le relatif et l'autre dans l'absolu. Rien de moins.

La Baghavad Gîta nous guide dans ce chemin moins fréquenté. Car souvenons-nous que pour obtenir quelque chose que vous n'avez jamais eu, nous devons faire quelque chose que nous n'avons jamais fait.

La Gîta

Comment "contrôler l'esprit" (la pensée, le mental, le rationnel en nous, notre partie consciente)?
Simple, facile vous dirons ceux qui savent comment cesser le flot des pensées qui jaillissent sans trop savoir pourquoi.
Et oui, pour vous aussi cela peut être aussi simple à dire. Comment? Par la méditation, l'utilisation d'un mantra, la concentration et la pratique du lâcher prise.

Les deux disciplines pour contôler l'esprit

Première discipline: transcender

Utilisez l'Égo pour transcender les vicissitudes du quotidien
Voici ce que la Gîta nous dit au sujet du contrôle du mental: C'est possible. D'abord, l'intro, le verset 34 du chapître six:

❝

> *cañcalam hi manah krsna*
> *tasyāham nigraham manye*
> *vāyor iva su-duskaram*
>
> ---
>
> *Le mental est sans répis, turbulent, têtu et très fort, O Krishna, et pour le conquérir, il me semble que c'est plus difficile que de contrôler le vent.*

En effet, vāyo su-duskaram qui signifie qu'il est difficile de contrôler le vent nous invite à méditer sur cet aphorisme et pratiquer le détachement.

Deuxième discipline: pratiquer le détachement

Utilisez l'accès au plus sacré en vous pour Être, sans équivoque
BG6v35
Dans la Gîta toujours, nous apprenons le secret du bonheur, la façon de faire pour accéder au plus précieux en nous, l'Être, notre espace sacré.
Voici ce que la Gîta nous dit au sujet du détachement, du lâcher prise.

❝

> *śrī-bhagavān uvāca*
> *asamśayam mahā-bāho*
> *mano durnigraham calam*
> *abhyāsena tu kaunteya*
> *vairāgyena ca grhyate*
>
> ---
>
> *Le Saint Béni dit alors: O grand guerrier, fils de Kuntï, il est en effet très difficile de faire taire l'esprit agité, sauf que c'est possible avec une pratique contante de la méditation et du détachement.*

La théorie du A, B et C: prototype symbolique

Présentation de la théorie de l'éveil spirituel

Comme si l'éveil était un but à atteindre, cette courbe que je vous présente comme étant la courbe du bonheur est de toute évidence une représentation personelle... de la vie de l'humain. Imaginez que votre but est d'atteindre est **l'éveil spirituel**, peut importe ce que cela veut dire pour vous. Cette courbe représente la durée de vie de la naissance à la mort.

En A, imaginez que c'est la période de la naissance, le début de votre vie. Cette période de la vie est une période d'insconscience ou vous ne vous souvenez de rien, c'est la période de l'enfance. Certe, vous aurez peut-être vécu des moments d'éveils ou vous vous souvenez de brides de votre présence ici sur terre, sauf que d'habitude, nous ne nous souvenons presque pas de cette période de notre vie.
L'espace en C représente la vie après la vie (la mort physique). Naturellement, nous voulons tous ne par nous ré-incarner pour souffrir, vivre des douleurs. C'est ce que je vous souhaite.

Cette article, cette théorie que je vous présente se concentre sur la partie B du diagramme. Cet espace représente les fluctuations du mental.

Comment atteindre l'éveil spirituel en 15 minutes ou moins

En fait, la question qu'il faut se demander est la suivante: est-ce essentiel pour nous, être humain physique, émotionnel et spirituel d'atteindre le samadhi. Si oui, voici le secret du bonheur: **Ôtez-vous cette idée de la tête**. Enlevez-vous l'idée que c'est obligatoire de réussir la transition de la noirceur vers la lumière pour réussir votre vie. Une fois que vous aurez maitrisé la qualité de ce que vous pensez par l'abandon des désirs, la pratique de votre méditation sera plus révélatrice qu'elle ne l'aura jamais été. En bref, pratiquez votre yoga et le reste viendra naturellement lorsque vous serez prêt, lorsque votre corps sera purifié des impuretés qui font obstacle à votre évolution, les progrès que vous réalisez, le développement de qui vous êtes véritablement.

Conclusion

Vous voyez, ce n'était pas si difficile que cela! **Pensez et soyez**. C'est aussi simple que cela. Nous avons cette fausse croyance que pour arriver à une destination haute en qualité, nous avons besoin de souffrir, de travailler fort, de faire des sacréfices alors qu'il en est tout autrement.

Questions

[+]

Nous vous souhaitons tout le bonheur