

Vie Quotidienne: Dix Commandements_4

Dispersez les émotions négatives – c'est une question d'hygiène psychique – commelorsque vous vous lavez les mains après être entré en contact avec quelque chose de sale.

Indépendamment des croyances et cultures et du problème de l'accès à l'eau, on ne peut accepter l'idée de vivre la routine quotidienne – quelle que soit la nature de celle-ci – en étant crasseux, les vêtements souillés d'aliments et d'excréments. Une telle négligence personnelle nous place au-dessous du niveau universellement reconnu de la dignité humaine. De nombreuses personnes ont un travail ou un passe-temps qui font qu'elles se salissent, mais elles remédieront à cette situation à la première occasion. Généralement, nous trouvons peu confortable et désagréable d'être sale physiquement, et, depuis l'âge de la petite enfance, nous reconnaissons les changements effectués dans notre être psychologique du fait de nous être nettoyés. Des prisonniers maintenus dans des conditions où ils ne peuvent se garder propres voient leur volonté brisée, et l'on considère comme cruel de permettre aux enfants de devenir sales. Les adultes qui se permettent de tomber dans un état de négligence physique sont perçus comme mentalement malades ou comme des éléments subversifs dans la société.

Cependant, lorsqu'il s'agit de la saleté astrale, nous vivons dans un état de dégradation parce que nous sommes conditionnés à croire que nous sommes impuissants à nous nettoyer parce que nous n'avons aucun contrôle sur nos réactions émotionnelles. Une conduite à suivre existe qui consiste à éviter les états négatifs grâce à l'encouragement en direction d'attitudes positives, et assurément, c'est une partie vitalemment importante de l'hygiène astrale ; Mais alors même que nous prendrions grand soin d'éviter de marcher sous les rebords où sont perchés les pigeons, nous pourrions toujours être la cible d'un oiseau passant au-dessus de notre tête, et il y aurait des chances que l'oiseau soit sorti d'une cage nous appartenant.

Cet article ne concerne pas les émotions négatives en elles-mêmes, mais l'opportunité que nous avons de mettre un terme à leur hégémonie en nous mettant au travail pour les disperser. Plus fréquemment et plus délibérément nous mettrons en question la présence d'émotions négatives, plus efficaces deviendront les efforts fournis : La saleté, nous le savons, ne colle pas sur une surface lisse et lustrée. C'est la passivité qui permet à un état négatif de s'installer.

L'émotion négative est une réaction qui oppose le soi à ce qui est "autre", cet "autre" prenant la forme de personnes, de choses et de situations. Elle renforce l'état de séparation qui est la configuration par défaut propre à la personnalité. Il existe toujours un coin dans la personnalité qui entretient la barrière entre soi et autrui créée par une émotion négative, que ce soit la colère, la haine, la crainte, le ressentiment, l'envie ou le dépit.

Nous générons nos propres émotions négatives et nous pouvons capter l'énergie générée dans un état émotif par une autre personne, mais la distinction entre les deux peut s'avérer difficile lorsque l'énergie négative d'une autre personne évoque une réponse de même qualité à l'intérieur de nous-mêmes. Ce qui se ressemble s'assemble sur le plan astral.

Simplement parce que nous ne voyons pas un état émotif de la même façon que nous apercevons l'excrément de l'oiseau, nous ne sommes jamais conscients de sa présence, bien que des gens prétendent en être capables, dans le seul but d'éviter à devoir reconnaître qu'il leur appartient et que c'est à eux de s'en occuper. La présence d'une émotion négative, que ce soit nous-mêmes qui l'avons générée ou que nous l'ayons captée, nous met mal à l'aise et nous détourne de ce qui nous entoure; Et si nous voulons bien regarder, nous sommes d'habitude en mesure d'identifier la qualité de l'émotion que nous accueillons. Ordinairement, on identifiera la cause comme provenant d'une autre

personne ou d'une situation créée par autrui, et là commence la renonciation à toute responsabilité envers soi-même.

Le pigeon perché sur le rebord est lui aussi "autre", mais si un oiseau "se déleste" sur nous, nous prenons les mesures pour nous nettoyer parce que les crottes de pigeon n'ajoutent rien au soi. En réalité, nous considérons qu'elles nous diminuent.

L'émotion négative, toutefois, stimule et satisfait le soi séparé. Nous trouvons légitime de l'abriter et de prendre autrui pour cible avec notre énergie toxique; Et alors même que la présence de celle-ci est plutôt inconfortable, nous l'acceptons et la nourrissons.

Nous n'obtiendrons jamais aucun contrôle sur nos émotions négatives, quelles qu'elles soient, tant que nous les percevons comme nécessaires, profitant de leur présence et trouvant légitime de leur donner libre cours. Admettons-le! Et cependant, pour la personne qui s'efforce de progresser en conscience loin de toute séparation, les émotions négatives sont bien plus corrosives que la crotte de pigeon. En acceptant cela, nous essaierons de réduire la quantité de temps passée à subir un état négatif.

Si nous nous regardons honnêtement et nous nous observons en relation avec nos émotions négatives, nous reconnâtrons le caractère habituel de telles réactions. Bien entendu: Elles proviennent de modèles contenus dans notre propre psyché, et aussi longtemps que ces modèles resteront intacts et alimentés par des opportunités, ils ne cesseront de pondre les mêmes choses anciennes. Affaiblir ces modèles constitue un lent travail.

Les émotions négatives, en particulier la colère, le ressentiment et la haine peuvent signifier qu'un travail est à faire: elles nous signalent le fait que nous avons besoin d'apporter des changements soit dans une situation spécifique soit dans notre approche de la vie. Plus vite nous reconnâtrons ceci et nous en occuperons délibérément, moins nous aurons à consacrer de temps et d'énergie à recevoir de tels messages du plan émotionnel.

L'on trouve la clé pour réduire l'émotion négative lorsque l'on dispose d'un pouvoir sur elle. Si nous nous sentons le pouvoir de changer les choses dans notre vie et sommes conscients de ce qui mérite notre attention, nous n'aurons nul besoin de chercher des justifications en provenance du niveau émotionnel sous la forme d'expériences négatives. La passivité et l'inertie créent les conditions idéales permettant à la négativité de s'installer.

Par conséquent, traiter l'émotion négative doit faire partie d'une stratégie plus large qui prendra du temps pour se mettre en place et du temps pour produire des résultats, quel que soit le long terme que doive adopter cette stratégie. Ceci ne nous laisse pas impuissant à court terme. Nous pouvons faire face et viser à bannir chaque manifestation d'énergie négative quand elle apparaît, faisant au mieux avec les circonstances dans lesquelles elle a surgi, ceci afin de diminuer la quantité de temps où elle nous emprisonne. Ainsi sera réduite la quantité de temps pendant laquelle nous-mêmes sommes dans une condition telle que nous générons de l'énergie toxique, situation par laquelle se sentiront concernés tous ceux conscients de l'interconnexion entre toutes choses et qui ont un sens des responsabilités.

Faire preuve de réalisme quant à l'étendue de la tâche qui nous confronte est essentiel. Nous ne nous lavons pas les mains en pensant que nous n'aurons plus à le refaire. Tandis que nous les lavons, nous savons que nous le ferons encore et encore, et nous l'acceptons: la répétition n'a rien à voir avec les émotions. Et il doit en être ainsi lorsque nous bannissons les émotions négatives.

L'un des problèmes vécus par les disciples dont le corps émotionnel est devenu suffisamment affiné

pour recevoir les énergies supérieures, est qu'ils croient fréquemment, surtout après une expérience particulièrement significative ou du temps passé en présence d'un instructeur, qu'ils se sont élevés au-dessus des "bas niveaux" et sont seulement remplis, à présent, d'amour et de lumière. Lorsque de puissantes émotions négatives refont surface, comme elles le feront sûrement, ils ont l'impression d'avoir échoué et passent par le découragement, réagissant souvent par l'abandon de tous les efforts fournis. Dans de tels cas, les vrais problèmes ne résident pas du tout au niveau des émotions négatives, mais à celui de l'orgueil spirituel et d'attentes inappropriées.

La plupart du temps, nous emportons dans la tombe les modèles qui génèrent des émotions négatives parce que leur dissipation n'est pas quelque chose que nous accomplirons dans les circonstances de la vie quotidienne où la conscience est constamment celle de la personnalité. Mais ces modèles ne doivent pas nécessairement toujours nous dominer et façonner notre vie. Limiter les dégâts en réduisant le temps passé dans un état négatif est quelque chose vers quoi nous pouvons tendre utilement. Ceci libérera de l'énergie qui sera ensuite utilisée constructivement. Limiter les dégâts implique le contrôle de soi, mais pas le refoulement: Même s'il n'y a pas expression vers l'extérieur, une pleine conscience et une observation étroite de cet état intérieur font partie de la discipline. Une action appropriée suivra.

Une action appropriée impliquera toujours:

* Minimiser la quantité de temps passée dans cet état en retirant l'énergie du plexus solaire. Ceci peut s'effectuer grâce à une activité mentale ou physique, l'exercice physique étant le plus efficace dans l'immédiat. Il n'est pas facile de focaliser le mental lorsque les émotions font rage, bien que réciter des mantras devrait être possible, mais les exercices d'ordre mental peuvent être utilisés plus tard, comme indiqué ci-dessous, pour nettoyer le corps émotionnel.

* Eviter de nourrir cet état émotionnel par de l'auto-justification, que ce soit par un dialogue intérieur ou en parlant avec autrui dans l'intention de prouver qu'on a raison. Accord et sympathie sont de traîtres amis parce qu'ils nous conduisent encore plus profondément dans le borbier astral.

* Eviter l'identification: Il se peut que nous fassions l'expérience d'un état négatif mais nous ne sommes pas un avec cet état négatif et pouvons nous observer nous-mêmes prisonniers de cet état, dans le rôle de spectateurs.

* Eviter des agents filtrants tels que boissons ou drogues de toutes sortes, y compris les sédatifs parce qu'ils détruisent l'occasion de traiter la situation consciemment. Ceci, après tout, constitue la spiritualité: il s'agit de la réalité de la transformation. La spiritualité est un voyage vers l'affinement énergétique, pas une destination.

* Eviter de prendre des décisions ou essayer même de régler la situation qui en est la cause, alors qu'on se trouve dans l'état négatif. Explorer les raisons émotionnelles plus tard.

Les exercices indiqués ci-dessous sont recommandés pour nettoyer le corps émotionnel des déchets que constituent les états émotionnels.

Rituel de purification – attribué à *Mikhail Ivanov*

A faire quotidiennement.

Boire un verre d'eau en état de conscience, disant tout d'abord:

"Je te salue, bonne et pure eau vivante, fidèle serviteur de Dieu. Instille en moi la pureté."

Cette affirmation peut également être répétée avec succès en prenant sa douche. L'eau glacée qui stimule la circulation est recommandée pour chasser les pensées négatives ou obsessionnelles

pressantes. C'est également bon pour la peau, particulièrement lorsque existent des conditions où la peau a tendance à sécher ou à se crevasser. Souvenez-vous que la saleté n'adhère pas sur les surfaces lisses.*

Exercice de nettoyage – attribué à *Reshad Feild*

A faire à la fin de chaque journée et surtout une journée chargée de chocs et autres émotions intenses.

Couché sur le dos, visualisez un film d'eau – pareil à un drap que l'on peut tirer vers soi depuis les pieds pour recouvrir tout le corps. Passez en revue les événements de la journée, depuis le moment du réveil et, en même temps, remontez le drap d'eau. L'objectif est d'amener le drap jusqu'au sommet de la tête tandis que le processus de récapitulation aboutit au moment présent. Il est vraisemblable que vous vous endormirez, mais persistez avec cet objectif à l'esprit.

*De toutes les choses impopulaires que j'ai dites dans ma carrière, aucune ne fut aussi impopulaire que celle où j'insiste délibérément sur l'importance des douches froides quand il s'agit de traiter les émotions négatives. Mes amis, quelle valeur a vraiment votre spiritualité pour vous-mêmes si vous ne pouvez supporter quelques moments d'inconfort physique en échange d'une libération d'émotions toxiques? Souvenez-vous que pour une personne qui tente de se libérer de toute séparation, les émotions négatives ont aussi peu d'utilité que la merde de pigeon et sont bien plus corrosives. Faites-le, tout simplement!