

3 Méditation & Sutras

Qui n'a pas souhaité avoir une vie extraordinaire, jalonnée de miracles ? En fait, c'est ce que la science du Yoga nous propose, en ayant simplifié la machinerie spirituelle en de simples routines à appliquer. En effet, nul besoin de comprendre comment fonctionne l'électricité, les câblages, l'ampoule, etc. il suffit juste d'appuyer sur le bouton. La respiration consciente, l'équilibrage couleur, la pratique de la respiration des chakras, de la respiration du nerf spinal, de la méditation du silence, des sutras, ainsi que la méditation du centre crâne sont semblables à ce genre de bouton. Nul besoin de tout comprendre pour que cela fonctionne pour nous. Certes, il n'est pas question de baguette magique mais de « persévérance » qui rime avec « reconnaissance », celle de naître à nouveau dans la connaissance de notre nature divine, emplie de liberté, de joie, de créativité et d'une profonde quiétude.

Les sutras nous ont été transmis consciemment par un sage, il y a de cela quelques milliers d'années, se nommant Patanjali et qui organisa le yoga sous une forme reproductible à volonté afin de jouir des vertus divines dépassant nos rêves les plus fous. Vous avez envie de vivre vos rêves ? Alors, pratiquez la méditation du silence ou toute autre méditation générant une tranquillité intérieure avant de vous lancer dans la « magie » de la pratique des sutras. En

effet, les sutras auront un impact sur votre vie à la mesure de votre silence intérieur. N'imaginez pas prendre un raccourci : il y a des fondations et sans celles-ci, seule l'excitation du mental saura vous satisfaire avec son arrière-goût amer de frustration dans les hauts et les bas incontournables de la vie. Heureusement, il existe une base solide, un « endroit » immuable, imperturbable et stable : le silence, le témoin émergeant au fur et à mesure de nos pratiques quotidiennes. En ajoutant la dynamique de l'énergie grâce aux pratiques physiques, respiratoires et sexuelles, nous avons là, un tremplin propice à la fabrication des miracles : les sutras.



☯ SUTRAS & « MIRACLES »

Sutra signifie « suture » ou « lien » ainsi ce sont des énergies nous liant, une sorte de pont entre l'intention et la manifestation... entre le potentiel et la réalité. Le fondement des sutras se situe dans le silence intérieur. Celui-ci est l'appui, la base permettant notre envol dans une vie de miracle.

Depuis l'origine des temps, mythes, contes, légendes et religions relatent des miracles allant de la téléportation, vol dans les airs, guérisons instantanées, transmissions de pensée, création de matière à partir du vide, maîtrise des éléments de la nature... l'un d'entre eux est la joie, qui délivre celui qui en est traversé et ceux qui en sont les témoins, qui donne de l'énergie, un sentiment de bonheur, d'abondance, de créativité, de générosité. **Nul doute : la joie est le plus grand des miracles** opérant avec le plus de sagesse sous les couleurs de la douce folie.

☯ SUTRA & LES 15 SECONDES

Pourquoi refaire la roue ? Pourquoi remettre en question que demain le soleil se lèvera à l'est ?

La pratique de la méditation ou devrions-nous dire notre flirt avec le silence nous rendra à l'évidence qu'il y a une sorte de respiration entre le mental et la conscience : elle prend environ 15 secondes. C'est-à-dire que lorsque je lance une intention et l'abandonne dans les mains



du témoin, celui-ci prend 15 secondes pour la purifier et la transmettre dans ma réalité, l'incarner, lui donner de la consistance jusqu'à la réaliser pleinement. Ceci aussi longtemps que nécessaire en fonction de mes résistances, un processus de purification se met en place : intention et lâcher-prise. Autrement dit, la pratique des sutras développe notre capacité ou notre « muscle » du lâcher-prise. Une qualité venant fluidifier notre existence.

EN PRATIQUE :

Cette pratique se place donc idéalement après ma séance de méditation du silence, avec un certain degré de silence intérieur, incontournable condition pour que le sutra prenne racine. Commencez avec seulement 3 à 5 minutes, les premiers mois de l'introduction des sutras dans votre routine d'évolution.

Après avoir baigné une minute ou plus dans le silence, suivant ma pratique assise de méditation :