

LE CONFINEMENT CRÉATIF



Jagadguru Swami Isa

07-04-2020

L'humanité vit une situation critique sans précédent et la tâche difficile qui nous incombe consiste à donner à chaque individu les moyens de trouver son chemin en ces temps difficiles et d'en sortir indemne, sans dommages.

Le monde bruyant et turbulent est contraint de se mettre en mode silencieux et solitaire et cette période doit être pleinement mise à profit pour renforcer l'immunité physique, intellectuelle et mentale. Le gouvernement central, les gouvernements des États et les organisations bénévoles doivent jouer un rôle de premier plan dans l'exécution de ce projet.

Les conflits émotionnels ont un effet négatif sur le potentiel d'immunité des personnes.

En nourrissant les pensées et les perspectives créatives, nous pouvons vaincre la situation actuelle.

Swamiji suggère certaines procédures à suivre pendant cette période.

I. L'immunité physique

Pour renforcer l'immunité physique, il est essentiel de consommer des aliments purs et savoureux.

Les professionnels de santé des agences gouvernementales doivent sensibiliser la population aux aliments nourrissants et stimulant l'immunité suggérés par le système de médecine ayurvédique. Quelques exemples : un mélange d'une cuillère à soupe de miel et une demi-cuillère à soupe de ghee, du Kushmanda (melon d'hiver) rasayanam, du lait bouilli avec du choornam ashwagandha ou du curcuma, du porridge avec du lait, etc. Au lieu de consommer du fast-food, les gens devraient se tourner vers la nourriture sattvique, composée de lait, de fruits et de légumes.

Des techniques de yoga comme le veerasanam, le prithvi mudra, le nadi sudhi, le pranayamam, etc. peuvent être suivies pour mener une vie sans stress.

2. L'immunité intellectuelle

Il a été scientifiquement prouvé que les pensées, les émotions et les attitudes négatives d'un individu auront un impact malsain sur son immunité naturelle.

Nous devons veiller à ce que les personnes malades et celles en quarantaine ne soient pas confrontés à des nouvelles fâcheuses sur la mort et la maladie. Au contraire, les informations sur la guérison et le bien-être peuvent inspirer une note d'optimisme aux gens.

La méditation est la pratique la plus élevée pour renforcer l'immunité, nourrir les pensées et les activités créatives. Si la concentration sur une pensée unique est possible pendant douze secondes, cela devient *dharana*, si la durée est multipliée par douze, cela devient *dhyana* (l'attention peut être concentrée sur une flamme). En développant les techniques de méditation, on peut accroître le pouvoir de concentration. Les mantras produisent un son sattvique et le fait de chanter des mantras peut renforcer l'immunité.

Les jeunes doivent être encouragés à porter leur attention sur l'art, la littérature et le cinéma. En utilisant les technologies modernes, des lieux peuvent être créés pour leur permettre de présenter leurs créations et de participer à une saine compétition.

Des dispositions doivent être prises pour que ceux qui doivent vivre en quarantaine ne souffrent pas de dépression mentale. Les médias et les réseaux sociaux peuvent jouer un rôle important en insufflant l'espoir et la foi dans de telles circonstances.

Certaines normes de comportement ont été observées en Inde depuis la période védique. On dit Namasté pour saluer les gens, on se lave les pieds et les mains avant d'entrer dans une maison et on a des rituels assurant l'hygiène en rapport la mort et les funérailles. Le monde entier, et en particulier la nouvelle génération, doit être sensibilisé à nos pratiques traditionnelles d'hygiène.

3. L'immunité émotionnelle

Afin de créer une immunité émotionnelle, il est essentiel d'éviter les programmes malsains dans les médias audio-visuels. L'esprit doit rester pur et pieux, car il est propice à la construction de l'immunité ainsi qu'à la stimulation de l'énergie vitale. Il a été scientifiquement prouvé que le bien-être physique d'une personne est étroitement lié à sa santé intellectuelle et émotionnelle.

Les chaînes de télévision et les médias électroniques peuvent jouer un rôle majeur en proposant des programmes qui favorisent les pensées et les émotions positives.

Les valeurs nobles de la vie humaine comme l'amour, la gentillesse, l'empathie doivent être renforcées en ces temps difficiles et, dans ce but, des programmes pertinents doivent être conçus et réalisés.

Il serait bon de concevoir des méthodes qui aideront les personnes à évaluer leur santé physique, intellectuelle et émotionnelle et à trouver des moyens d'améliorer leur pouvoir créatif et d'apprendre à renforcer leur immunité. Chaque jour, matin et soir, nous devons trouver le temps de réfléchir et de prier pour la paix et le bonheur de chaque être dans l'univers, ce qui améliorerait notre santé émotionnelle.

Solutions à long terme

Il est impératif que nous réfléchissions à des solutions à long terme et cela n'est possible qu'en trouvant la cause profonde du problème. Cela peut paraître un phénomène naturel, mais il a pris racine dans une pensée négative et destructrice.

Il pourrait s'agir d'une arme biologique créée délibérément, du produit d'une intervention intrusive dans la nature, c'est en tous cas le résultat inévitable d'une connaissance déformée et d'un système d'éducation défectueux.

Dans l'Antiquité, les guerres se déroulaient face à face, puis dans le ciel et l'océan, et l'on croyait que les armes atomiques étaient les plus perfectionnées. La guerre a atteint une autre dimension avec les armes biologiques, semant la maladie et la mort à une échelle dépassant notre imagination. La cause profonde peut être attribuée à la motivation égoïste de l'esprit de l'homme pour atteindre la suprématie en tuant ses semblables et en détruisant la nature. Seul un système d'éducation approprié peut effacer les éléments négatifs de la constitution mentale d'un être humain. La perte de valeurs dans le système d'éducation a eu pour conséquence de rompre le lien entre l'homme et la nature. Ayant fait le constat de cette triste situation, le Trust Isa Viswa Prajnana a élaboré un programme d'éducation totale et a fondé le Parlement Global de l'Énergie en 2010. La I-théorie a été présentée lors de sessions du GEP organisées dans différents pays du monde et des modèles pratiques de la I-théorie ont été élaborés.

Tout en recherchant des solutions à long terme aux problèmes existants, les recommandations faites par le GEP doivent être prises en compte et nous espérons que le Ministère des Ressources Humaines examinera les propositions soumises par l'Isa Viswa Prajnana Trust et notamment la méthodologie d'enseignement "Éducation pour la Conscience Totale".

Nous vaincrons le COVID19 mais ses effets secondaires néfastes continueront à hanter les esprits pendant une longue période et il est impératif de trouver des solutions permanentes.

La réalité physique des objets et des événements réside dans la théorie quantique de l'énergie se transformant en matière. Le plus petit quantum d'énergie est constitué de trois fréquences. Ce quantum est la I-particule. A la fréquence maximale, c'est la matière noire, à la fréquence moyenne, c'est la matière rouge et à la fréquence minimale c'est la matière blanche. La pensée dominée par la vibration de la matière noire conduit à une émotion et une action négatives et la pensée dominée par la vibration de la matière blanche conduit à une pensée positive. La situation désastreuse à laquelle nous sommes confrontés actuellement est le résultat d'une pensée dominée par la matière noire. Le parcours de l'être humain passe par un mélange de vibrations tantôt heureuses, tantôt tristes, pour aboutir à un bonheur total exempt de vibrations. L'homme a oublié la réalité selon laquelle la vie n'est pas seulement la naissance et la mort. Puisse la solitude mettre à jour la vérité !

La pratique quotidienne recommandée par Swamiji :

1. Dès que vous vous levez le matin, asseyez-vous face à l'Est et respirez profondément dix fois.
2. Examinez les pensées qui vous viennent à l'esprit et voyez si elles sont bonnes ou mauvaises.
3. Si la pensée est mauvaise, introduisez délibérément une bonne pensée.
4. Vérifiez l'émotion qui vous vient à l'esprit.
5. S'il s'agit d'une émotion négative, pensez à des émotions positives pour surmonter la négativité.
6. Prenez une grande respiration, asseyez-vous droit et penchez-vous en expirant, 9 fois.
7. Étirez les jambes et massez doucement des orteils jusqu'à la tête pour dynamiser tout le corps.
8. Asseyez-vous en vajrasana et méditez sur la lumière pendant 3 minutes.
9. Faites une prière pour être béni par de bonnes pensées, de bonnes émotions, un corps sain et la volonté de faire du bon karma (actions)..
10. Chanter le "mantra de l'humain "de Swami :
 Quand je suis en expansion, je deviens l'Univers
 Quand l'Univers se contracte, il devient moi
 Lorsque je ne suis ni en expansion ni en contraction, je suis la
 Conscience Totale.
 Om Shanti, Shanti, Shanti !

Sa Sainteté Jagadguru Swami Isa est le fondateur du Parlement Global de l'Énergie et du Isa Viswa Prajnana Trust.

www.global-energy-parliament.net

www.ivpt.org