

Bouddha Yoga

La pratique de l'éveil.

Pour la pratique et la compréhension de ce processus, il est fortement recommandé d'avoir une connaissance préalable et une expérience profonde de: l'Intégration émotionnelle, l'Observation exhaustive, les 4 états d'être, la transmigration de conscience, la pratique de la contemplation de la Joie, de l'Amour, de l'Amour-Joie et de la Béatitude ainsi que l'étude et la pratique des 10 plans de conscience telles qu'expliquées dans le Mahajrya.

Bouddha signifie "éveillé". Yoga signifie "pratique".

Le Bouddha Yoga est la pratique de l'éveil. Le but de ce processus est de causer l'éveil de la conscience dans chacun de vos plans d'existence, donc à sa vérité réelle en tant que Bouddha.

À travers l'entraînement précédant ce processus vous avez appris à porter attention à vos émotions et à être capable de les gérer, d'y amener de la conscience en utilisant les 4 états d'être et la transmigration de conscience. Puis, avec l'observation exhaustive, vous avez appris à sentir votre corps physique, à intégrer ses émotions, et à nouveau à y amener plus de conscience. Et ainsi de suite avec chacun de vos plans.

Toute la conscience que vous avez déployée dans chacun de vos plans cause, par une résonance harmonique, la vibration et l'éveil de la conscience qui existe déjà dans chaque plan. Il n'y a pas différents types de conscience, juste des différences de densité. La conscience de votre 4^{ème} plan est exactement la même que celle dans votre plan causal, mental, émotionnel ou physique. La seule différence est que celle-ci est plus dense que l'autre, mais c'est la même substance. Cela signifie que chacun de ces plans est capable de s'éveiller individuellement.

Le Bouddha Yoga n'est pas pour amener de la conscience à chacun de vos plans d'existence mais pour permettre, à travers la contemplation des Bija mantras, que tous s'éveillent individuellement à la conscience qu'ils sont déjà.

Chaque Bija est associé mais n'est pas limité à un chakra. Votre concentration principale sera sur le plan de conscience que vous contemplez et votre concentration secondaire sera sur le chakra associé de votre corps.

Il n'y a pas une façon spécifique de charger ce processus. Il est recommandé qu'après chaque contemplation des Bijas, vous vous permettez de porter attention au cas où une émotion ou une réaction s'élève. Dans ce cas, assurez-vous de faire votre intégration à ce sujet.

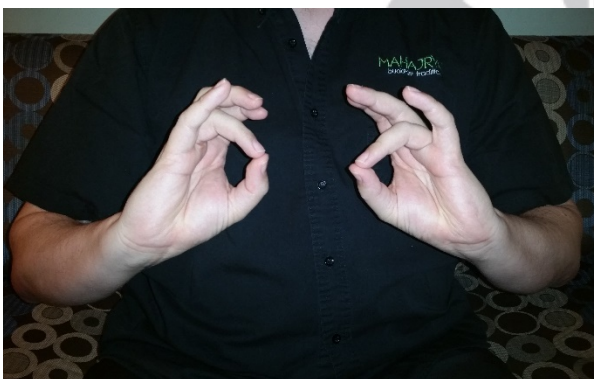
Cette pratique provoque naturellement des réactions de l'égo. Quand la conscience s'éveille à travers vos plans, vous trouverez les parties de ces niveaux qui ont participé aux trois poisons. Par exemple, dans l'éveil du plan vital, vous pouvez être confronté au réflexe animal de chasser à l'extérieur pour combler ses désirs. Dans l'éveil du plan physique vous pouvez ressentir un état nauséux ou de la douleur dans la base du corps. Restez vigilant pour observer et résoudre n'importe quelle réaction que vous pourriez avoir.

Si les réactions sont trop intenses, arrêtez la pratique et restez concentré sur l'intégration de ce qui a réagi.

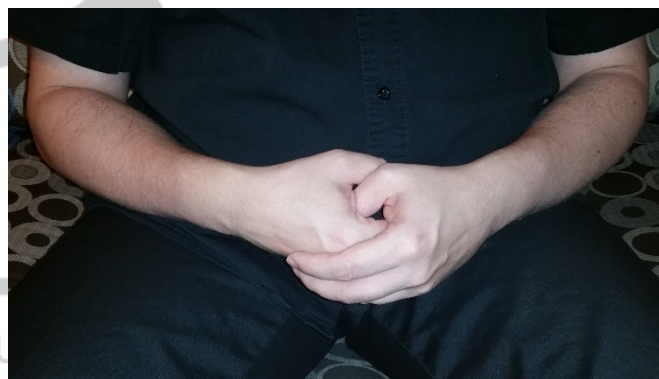
SWASTHYA MUDRA

Le Swasthya mudra vous aidera à être en contact avec vous-même afin que vous restiez auto-contenu. De cette façon, les projections cesseront et le drame sera dissous alors que votre conscience est retournée à l'intérieur de vous-même au lieu d'être concentrée sur l'extérieur.

La main droite symbolise la main spirituelle, alors que la main gauche est la main de la nature ou de l'humain. En joignant les pouces avec les annulaires nous restons conscients (pouce) de nos émotions (annulaire). Enfin, la main gauche passe à travers la main droite pour symboliser la collaboration et le fait que l'une est auto-contenue dans l'autre et l'autre autour.



Étape 1



Étape 2

Étape 1: les deux annulaires touchent l'extrémité des pouces.

Étape 2: votre main gauche enlace la main droite comme si le pouce et l'annulaire passaient à travers la main (sans pression). Donc votre pouce gauche touchera le centre de votre paume droite et votre annulaire gauche est au même endroit à l'extérieur de votre main droite.

L'annulaire droit et le pouce restent en contact direct.

Bija mantra de l'Éveil du plan Physique (10):

LAM

Lam est un bija mantra qui transmet l'incarnation (L), qui est la présence (A) de la conscience (M).

Chakra: Base.

Contemplez votre corps physique comme étant conscient de lui-même. Vous êtes conscient que vous êtes conscient, et de la même façon votre corps est conscient qu'il est conscient. C'est votre corps qui fait cela. De là, allez dans l'expérience physique d'Amour-Joie et demandez-vous ce qu'est la Béatitude à ce niveau. Laissez aller votre expérience émotionnelle précédente de cette contemplation, et ne répondez pas à la question par votre mental mais permettez à votre corps de la révéler à travers une bio-expérience.

Bija mantra de l'Éveil du plan Vital (9):

VAM

Vam est un bija mantra qui transmet l'union et le désir (V) qui est présent (A) dans cette conscience (M).

Chakra: Nombriil.

Pendant cette contemplation considérez que votre plan vital est fait de pouvoir de volonté. C'est le pouvoir de votre volonté qui vous maintient en vie et qui produit votre énergie. Ainsi votre plan vital est la volonté de la Conscience et le désir d'exister. C'est la volonté de Dieu en vous, pas comme un plan à accomplir mais comme le pouvoir de la volonté et la passion d'exister. Ensuite, votre plan vital commence à s'éveiller à la conscience qu'il est déjà. Maintenant amenez l'expérience d'Amour-Joie et contemplez comment votre plan vital vit la Béatitude, ressentez l'expérience vitale.

tradition bouddhiste

Bija mantra de l'Éveil du plan Émotionnel (8):

RAM

Ram est un bija mantra qui transmet la définition (R) qui est présente (A) dans cette conscience (M).

Chakra: Plexus solaire.

Ce niveau sera plus facile et plus familier grâce à toute l'intégration émotionnelle que vous avez déjà faite et toute l'attention que vous lui avez déjà portée. À nouveau permettez à votre plan émotionnel de s'éveiller lui-même en tant que conscience et

trouvez l'expérience d'Amour-Joie afin que votre plan émotionnel découvre la béatitude en lui-même.

Bija mantra de l'Éveil du plan Mental (7):

YAM

Yam est un bija mantra qui transmet l'intelligence ou la compréhension (Y) qui est présente (A) dans cette conscience (M).

Chakra: Cœur.

Rappelez-vous que vos plans ne sont pas limités ou exclusifs à une partie du corps. Vos émotions sont partout, de même que votre mental et tous les autres plans. Rappelez-vous également que votre plan mental n'est pas nécessairement votre processus de pensée: cela se produit dans votre plan émotionnel. Votre plan mental pur est la créativité, ce qui explique pourquoi nous l'avons ici au niveau du cœur afin que votre créativité vienne de la compassion. Avec Yam, votre plan mental s'éveille à la conscience et à la divinité par lui-même. Contemplez ce qu'est l'Amour-Joie et la Béatitude vécus depuis ce plan.

Bija mantra de l'Éveil du plan de la Sagesse (6):

HAM

Ham est un bija mantra qui transmet les potentiels (H) qui sont présents (A) dans cette conscience (M).

Chakra: Gorge.

Le plan de la sagesse est fait de la conscience acquise à travers tout éveil que vous avez eu et toute expérience de Dharma. Permettez à votre plan de sagesse de se souvenir et de s'éveiller à sa propre conscience et divinité. Contemplez l'expérience d'Amour-Joie et de Béatitude dans ce plan.

Bija mantra de l'Éveil du plan Causal (5):

AUM

Aum est un bija mantra qui transmet la présence (A) ressentie et vécue (U) dans cette conscience (M).

Chakra: Troisième œil.

Toute expérience et tout potentiel que vous vivez existent dans le plan causal. Ces potentiels ou expériences sont encore de la pure conscience mais sous la forme d'actions et d'événements. Avec Aum vous éveillerez la conscience de soi dans votre plan causal. Trouvez et contemplez l'expérience d'Amour-Joie et de Béatitude pour ce plan.

Bija mantra de l'Éveil du plan de la Conscience (4):

OM

Chakra: Couronne.

Om est la fusion de la conscience. Pour être conscient que vous êtes conscient et vous fusionner avec cette expérience. Contemplez et ressentez l'expérience d'Amour-Joie et de Béatitude de ce plan.

Bija mantra de l'Éveil du plan de l'Interaction (3):

Silence

Ici votre plan d'interaction s'éveille à sa propre nature de Bouddha. Cela va au-delà de l'humain, c'est pourquoi il n'y a pas de chakra sur lequel se concentrer. Intentionnellement mentalisez un silence comme un siddhi toutes les quelques secondes, en restant conscient dans la contemplation de l'expérience. Trouvez ce que sont l'Amour-Joie et la Béatitude pour ce plan.

Bija mantra de l'Éveil du plan de la Création (2):

Non-silence

Votre plan de la création devient auto-conscient de la conscience dont il est déjà constitué. Ce bija est un "non-silence". Trouvez-y l'expérience d'Amour-Joie et de Béatitude à ce niveau.

Bija mantra de l'Éveil du plan du Créateur (1):

Vivez l'expérience d'Amour-Joie avant même son existence et sa distinction. Dans ce plan ils ne sont pas présents, mais ils ne sont pas non plus absents. C'est avant que les polarités se soient produites, donc c'est une expérience de non-distinction et de fusion complète. Simplement la Béatitude.