

## Temps Recommandé pour la Pratique Spirituelle

### 1 Heure de Pratique

Quelle est la différence entre faire une heure consécutive de pratiques spirituelles et faire trois pratiques séparées de 20 minutes chacune?

Fait: nous avons trois étapes dans le processus.

1. Après 20 minutes consécutives nous affectons le plan mental;
2. Après 20 minutes consécutives nous affectons le plan émotionnel; et
3. Après 20 minutes consécutives nous affectons le plan physique.

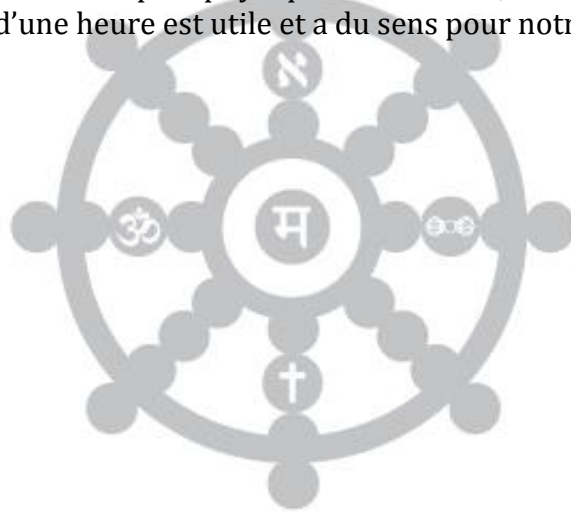
Par exemple, une personne fait 30 minutes le matin, 30 minutes l'après-midi et 20 minutes le soir, mais il/elle continue à avoir de la difficulté à voir le plan physique. Nous observons qu'il/elle affecte le plan mental trois fois par jour. Il/elle touche un peu le plan émotionnel deux fois par jour, mais il/elle n'affecte presque pas le plan physique.

Le plan mental est moins dense que le plan naturel. À cause de cela, il est plus facile d'affecter ce plan, donc nous avons besoin de moins de temps pour nos processus spirituels. Vingt minutes est un temps suffisant pour affecter le plan mental. Le plan émotionnel est dix fois plus dense que le plan mental, donc nous avons besoin de plus de temps. Comme il est plus dense, nous suggérons 40 minutes de pratique pour affecter ce plan. Le plan physique est 1000 fois plus dense que le plan mental. Nous avons besoin de plus de temps pour permettre à la lumière de passer à travers les couches, pour entrer dans la chair.

C'est pourquoi nous faisons une heure de pratique non-stop. Nous chargeons la fixité et le Kuji-In une heure par jour. Si nous consacrons une heure à contempler un siddhi, nous pouvons voir une grande différence avec le minimum de 20 minutes. Quand un étudiant fait une heure de fixité pendant un an, il prépare le plan physique à recevoir toute information spirituelle dans la chair. Il/elle met de la lumière sur la chair chaque jour.

Dans le Mahajrya, nous apprenons à intégrer nos émotions. En général, cependant, nous utilisons moins d'une minute pour tout type d'intégration. Si nous utilisons plus de temps, c'est parce que nous sommes dans un déni et non dans le masque de l'égo. Pour intégrer plus vite, observez le déni. Il est plus facile d'observer un déni dans le plan émotionnel.

Chaque jour, nous pouvons mélanger mantra, prière, siddhi ou tout autre processus. Ce n'est pas seulement un type de processus comme la fixité ou le Kuji-In. Habituellement, les étudiants consacrent 20 minutes à charger un mantra et 20 minutes à contempler un siddhi ou quelque chose d'autre. Mais quand il est temps d'observer la chair c'est plus compliqué. Combien d'étudiants font une heure de processus chaque jour ? Quelques étudiants font plus d'une heure par jour mais alors ils prennent une pause ou diminuent le temps de leur processus. Pendant cette pause, la lumière arrête d'aller dans le plan physique. Maintenant, nous comprenons pourquoi la pratique d'une heure est utile et a du sens pour notre pratique spirituelle.



MAHAJRYA  
tradition bouddhiste