

LES HUIT POUVOIRS DE L'ÂME

Comment garder sa sérénité, même dans les situations difficiles ou en cas de conflit ? Comment rester en conscience d'âme dans la vie de tous les jours ? Comment dépasser les obstacles, garder son calme intérieur et dépassionner ses interactions ?

La paix peut être une expérience de chaque instant, et pas seulement une expérience de méditation. En méditant régulièrement, vous vous sentirez relié à votre paix intérieure et à toutes les autres qualités qui sont en vous. C'est une merveilleuse expérience que vous voudrez prolonger autant que possible.

Il y aura toujours des défis et des épreuves, des moments où vous risquez de perdre la connexion à votre paix intérieure. Tout le monde a les siens. Que faire pour rester paisible dans ces moments difficiles ?

La méditation du Raja Yoga distingue **huit pouvoirs** à mettre en œuvre pour relever les divers défis de l'existence.

Imaginez que vous êtes un super héros doté de huit pouvoirs. En les utilisant, vous les faites grandir en vous. Comme un super héros, vous devez **apprendre à utiliser le bon pouvoir au bon moment et dans la bonne situation.**

On ne peut pas toujours changer les circonstances. Quant aux gens, il faut faire avec ceux qui sont là. Tout ce que vous pouvez changer, c'est vous-même ! Les huit pouvoirs sont toujours à votre disposition pour vous aider à faire face aux situations difficiles que vous rencontrez. Si vous faites de la transformation de soi le but de votre vie, vous vivrez une aventure fabuleuse. Vous découvrirez alors comment relever chaque défi, tout en appréciant pleinement chaque situation.