

Dialogue avec l'humanité

Une leçon de philosophie sur le sens de l'existence humaine



Magella Potvin

Préface de
Marc-Alain Lavoie

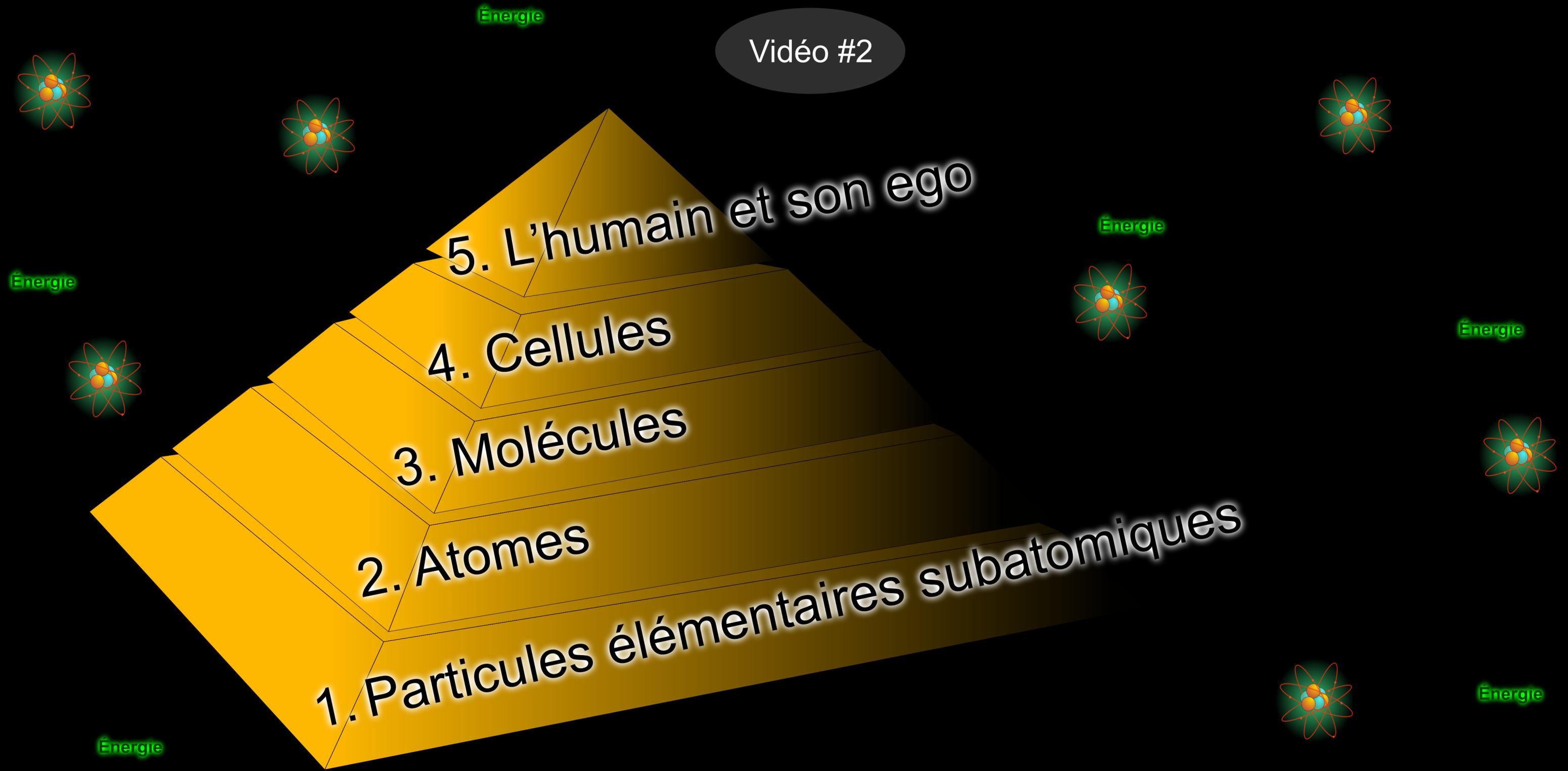
SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	5
PRÉFACE.....	7
AVANT-PROPOS.....	9
CHAPITRE I : <i>Le stade esthétique</i>	
D'OÙ VENONS-NOUS?.....	16
COMMENT SE FORME LE MOI OU EGO?.....	25
POURQUOI LE MOI EST ILLUSION?.....	41
POURQUOI SOUFFRONS-NOUS?.....	50
QU'EST-CE QUE LE CORPS ÉNERGÉTIQUE?.....	61
CHAPITRE II : <i>Le stade éthique</i>	
COMMENT LA PAROLE PEUT SOIGNER LE CORPS ÉNERGÉTIQUE?.....	70
QUE FAUT-IL ENTENDRE PAR MÉDITATION?.....	84
CHAPITRE III : <i>Le stade religieux</i>	
QU'EN EST-IL DE L'INTUITION?.....	138
QU'EST-CE DONC QUE LE TEMPS?.....	146
COMMENT ACCÉDER À LA LIBERTÉ?.....	152
FOI, RELIGION ET DIEU, QUE DIRE?.....	161
COMMENT ABORDER LA MORT?.....	169
CONCLUSION.....	172

Vidéo #1

Magella Potvin est né à Arvida au Québec, sa carrière débute comme informaticien. C'est après le décès de sa mère qu'il entreprend sa quête de sens sur l'Existence. Magella Potvin est un penseur moderne à la recherche de son âme. Selon sa pensée, l'humain aveugle est enchaîné, emporté dans un cercle vicieux. Son salut ne peut venir que par la guérison de son âme meurtrie. Sommes-nous voués à n'être que les témoins de notre existence? Et comment s'assurer que notre liberté n'est pas une illusion? Avec sagesse et bienveillance, le philosophe nous éclaire sur nos illusions. Lire cet ouvrage, c'est trouver des réponses attendues depuis près de cinq mille ans.

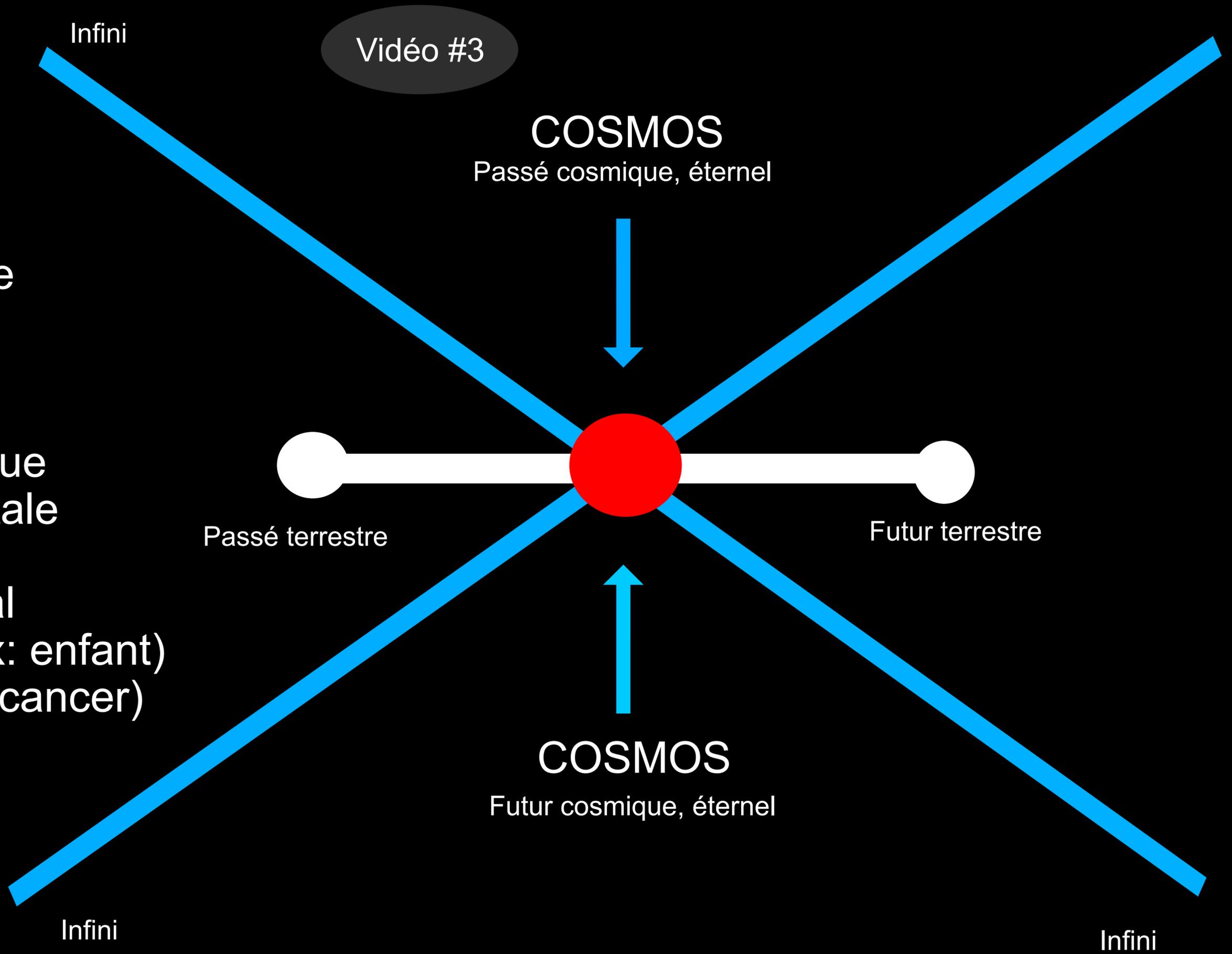
Il détient un doctorat en théologie pratique, une maîtrise en psychologie clinique et une maîtrise en philosophie existentielle. Le tout, enrichi d'une bonne connaissance de la philosophie orientale et de la physique quantique. Il fut psychologue clinicien et enseignant universitaire en psychologie pendant tout près de 25 ans. Auteur de plusieurs ouvrages, il a été également conférencier à plusieurs reprises dont trois fois sur la scène internationale.



Note: La physique quantique a désormais démontré, à la suite d'Einstein, que ces particules élémentaires à l'origine de toutes choses sont constituées d'énergie.

Vidéo #3

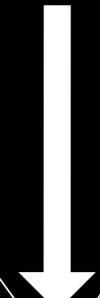
1. 4 nobles vérités
2. La voie
 - A- Désapprendre
 - B- S'appauvrir
3. Il faut avoir-été
4. Le néant
5. Évolution dialectique
6. Réalité fondamentale
7. Néguentropie
8. Corps phénoménal
 - A- Cosmique (ex: enfant)
 - B- terrestre (ex: cancer)
9. Détermination
10. Phénoménologie



PROVENANCE

L'éternité
et non pas le néant

VOUS



DESTINATION

L' éternité
et non pas le néant

Vidéo #4

Durée de vie moyenne
82 ans au Canada

Passé

Futur

-- APPROCHE COSMIQUE--

Il y a 13.7 milliards d'années

Sagan, Goswami

--APPROCHE MYTHIQUE--

Il y a 2400 ans

Éros

Il y a 2000 ans

Adam et Ève

-- APPROCHE PSYCHOLOGIQUE--

Il y a plus ou moins 125 ans

Freud

Vous et moi pour un aller-retour de ...



quelques décennies sur cette planète Terre

Vidéo #6

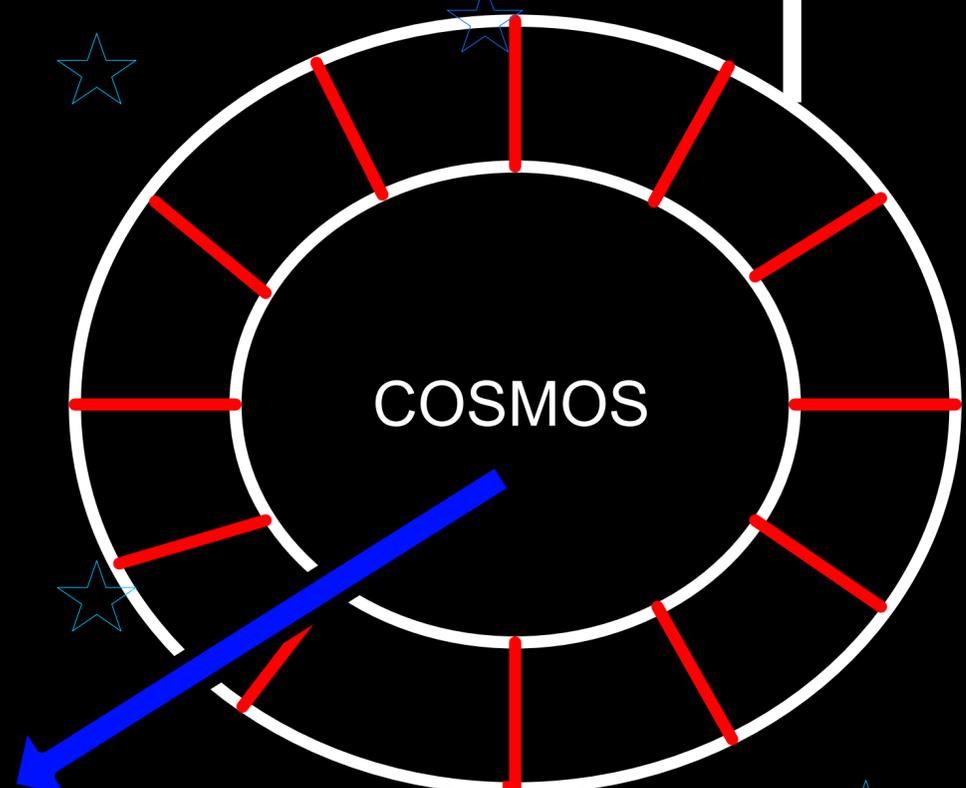
COSMOS

COSMOS

COSMOS

COSMOS

COSMOS



La structure mentale de l'ego, une armure qui s'oppose à l'altruisme mais plus encore à un **cosmocentrisme** lequel fait de nous ce **ce** nouvel homme surpassant l'*homo sapiens* soit un *homo mundi*.

Les significations du passé, non intégrées, limitatives d'une existence libre et totale sur le monde voire d'une **Présence** qui soit **Plénitude**.

Le monde du corps est désormais en osmose avec le Corps du monde, **L'Atman avec le Brahman**, l'âme avec l'Âme de l'univers.

Par exemples:

- La peur du tonnerre...
- La sexualité c'est...
- L'amour ça n'existe pas...

Vidéo #7

• VOUS ÊTES ICI

Il y a dans notre univers vieux de 13.7 milliards d'années plus ou moins 2000 milliards de galaxies dont la nôtre, la Voie lactée, d'un rayon de 52 850 années-lumière et entre 200 et 400 milliards d'étoiles abritant notre Système solaire dont la Terre. À une échelle cosmique notre durée de vie sur cette planète qu'est la Terre est d'environ un cinquième de seconde. Le plus important deuil que nous avons à intégrer pour en arriver à une existence qui soit **Plénitude**, libéré de l'angoisse, de l'insécurité et de la peur est celui de notre mort dont les électrons de notre corps savent, génétiquement, la fatidique réalité. Le corps est un cadavre annoncé que le corps énergétique, l'âme, anime pour quelques décennies. L'ego, est un **mécanisme adaptatif illusoire**, dont l'objectif est de voiler cette implacable finalité. La solution est pourtant simple: faire en sorte qu'un **Passé cosmique** et qu'un **Futur cosmique**, éternels, envahissent le champ de la présence qui devient dès lors **Présence** nous faisant dès lors accéder à cette réalité qu'est la **Réalité fondamentale** où la **Liberté** consiste à se soumettre à l'ordre cosmique.

LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

LA SOUFFRANCE

SES ORIGINES

SA CESSATION

LA VOIE

● L'EGO

● L'ANGOISSE DE MORT

● L'ACQUISITION DE CONNAISSANCES
VÉRITABLES

● FAIRE COÏNCIDER SON ÂME
À L'ÂME DE L'UNIVERS

SA NÉGATION

— FUITES

● DISPOSITION AFFECTIVE POUR LA
SYMPATHIE DES ÂMES

● LA MÉDITATION

— COMPENSATIONS

● QUELQU'UN EN CHEMINEMENT
VERS L'ÉVEIL

● L'ATTEINTE DE LA MATURITÉ

— SUBLIMATIONS

● L'ÉPREUVE

● L'ACQUISITION DE LA SAGESSE

● VIVRE EN ACCORD AVEC LE TAO

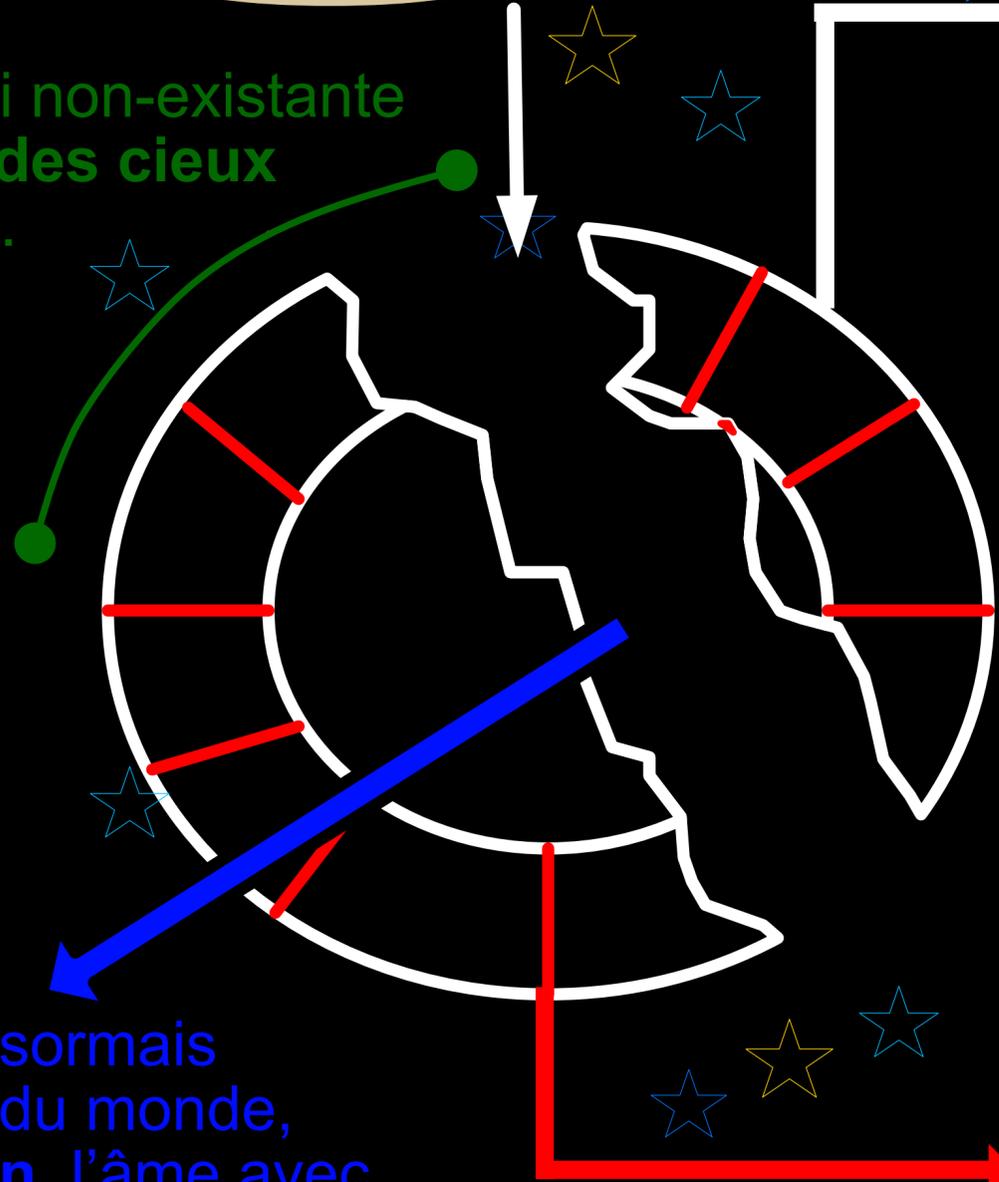
DÉSORMAIS ANNIHILÉE

L'ÉPREUVE VIENT BRISER L'ARMURE QU'ÉTAIT L'EGO

COSMOS

4. La **Réalité absolue** n'est ni non-existante ni-existante. Le **Royaume des cieux** est déjà là et pas encore là.

1. La structure mentale de l'ego, une armure qui s'oppose à l'**altruisme** mais plus encore à un **cosmocentrisme** lequel fait de nous ce nouveau homme surpassant l'*homo sapiens* soit un **homo mundi**.



COSMOS

3. Le monde du corps est désormais en osmose avec le Corps du monde, **L'Atman avec le Brahman**, l'âme avec l'Ame de l'univers.

DÉSORMAIS INTÉGRÉES ET SANS EFFETS LIMITATIFS DE L'EXISTENCE

2. Les significations du **passé**, non-intégrées, limitatives d'une existence libre et totale sur le monde voire d'une **Présence** qui soit **Plénitude**.

Par exemples:

- La peur du tonnerre...
- La sexualité c'est...
- L'amour ça n'existe pas...

L'ADOLESCENCE

Vidéo #10



À l'adolescence, nous partons avec toute la vie devant nous sans savoir que l'ego est une stratégie adaptative illusoire nous éloignant de vérités essentielles à connaître afin d'accéder à une existence qui soit Plénitude.

Au **mitan**, un regard sur ce qu'a été la première moitié de notre vie nous interpelle. Quelle sera la seconde moitié? C'est la crise de la quarantaine mais les engagements de la vie ont vite fait d'occulter les changements que notre situation exigerait.



LE MITAN DE LA VIE

La **retraite** nous place devant le fait qu'il est trop tard pour opérer les changements qui n'ont pas été faits au mitan et l'*homo reproductor* cède la place à l'*homo despero*.



LA RETRAITE

NAISSANCE ET MORT

OÙ EN SUIS-JE DONC?

- Homo reproductor?
- Homo destructor?
- Homo despero?
- Homo creator?

CONSCIENCE UNIVERSELLE
CHAMP ÉNERGÉTIQUE ÉLECTROMAGNÉTIQUE COSMIQUE



Toutes ces mentalisations provenant d'une âme non purifiée, répulsion ou attraction, empêchent les électrons de notre corps énergétique de se mêler à l'espace cosmique les faisant se retourner contre nous. Le Tao c'est être avec-ce-qui-est, sans attraction ni répulsion, en parfait contrôle de ses affects.

Lorsque nous sommes incapables d'être totalement avec les êtres et les choses de notre monde, notre corps énergétique est empêché de vibrer totalement à la même fréquence que la Conscience universelle voir le Champ énergétique électromagnétique cosmique. Rappelez-vous: le corps énergétique se porte garant du corps physique, de là les maladies physiques et mentales.

Tant que les racines du conditionnement subsistent dans l'inconscient, il ne peut y avoir de bonheur réel et durable ni de libération [...]

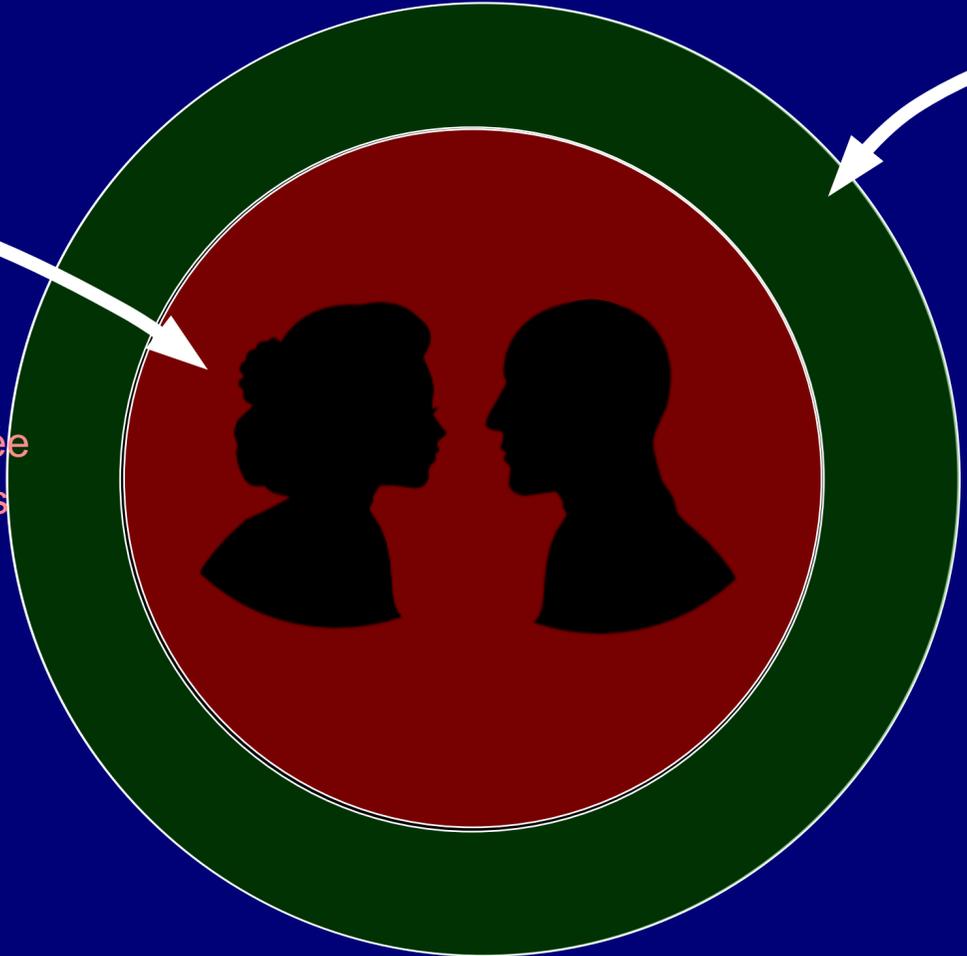
Pour arracher ces racines, il faut une méthode capable de pénétrer dans les profondeurs de l'esprit afin d'y attaquer les impuretés là où elle commencent.

Bouddha

1. La Conscience universelle en 2022 où l'angoisse de mort, de même que l'intrusion du passé et du futur dans la temporalité, est de plus en plus prégnante mais aussi de plus en plus obnubilée par l'ego qui pousse aujourd'hui sa quête d'hégémonie à la recherche d'immortalité. Angoisse de mort et ego se sont développés simultanément. Ainsi, seule une dissolution de l'ego peut annihiler l'angoisse de mort ou angoisse existentielle. Voilà, selon ma compréhension, l'origine de la souffrance. L'ego est un mécanisme adaptatif nous maintenant dans une réalité illusoire (maya).

2.

La conscience universelle datant de l'époque des chasseurs-cueilleurs soit il y a 3 500 000 ans alors que l'on dénombrait une centaine de milliers d'hommes sur la terre. Un moment où la notion de temps était inexistante mais surtout où l'angoisse de mort était inexistante, même si la possibilité de la mort était leur lot quotidien, compte tenu que l'immortalité leur était assurée par leur union au Sacré. Période également où l'altruisme de ces hommes ne laissait aucune place à l'égoïsme.



3.

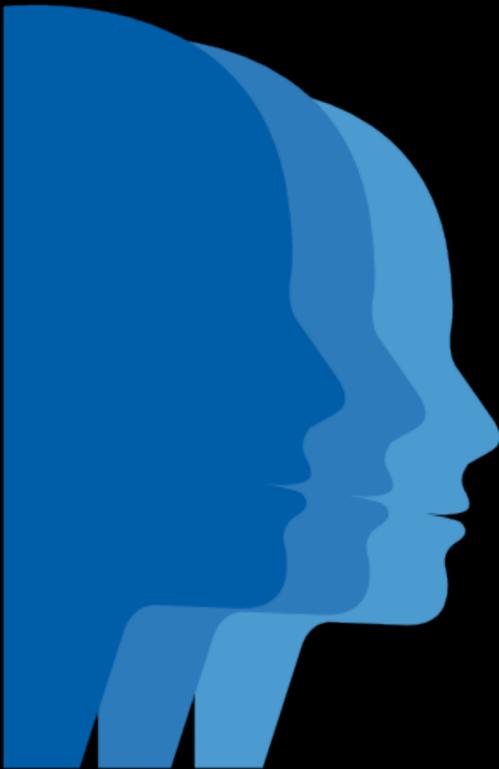
Vous et moi avec notre infime conscience individuelle héritée de notre enfance mais également et prioritairement héritiers d'une histoire cosmique aux possibilités monumentales quoique ostracisées par l'ego et une notion du temps où passé et futur empêchent désormais la Présence.

4.

CONCLUSION: Selon Jung les archétypes, dont l'origine est un espace mental qu'il nomme Inconscient collectif, constituent un potentiel d'énergie psychique constitutif de l'activité humaine. Ces archétypes sont tirés d'expériences continuellement répétées au cours des générations. En ce sens l'angoisse de mort et l'ego seraient, selon moi, des archétypes ayant progressivement évolué et ce depuis près de 3 500 000 ans.

La thérapie selon l'Analyse existentielle et la Méthode phénoménologique

Au plan physique l'espace sépare les objets, humainement il nous unit si nous sommes en mesure d'accepter l'altérité de l'autre. Or cela n'est possible que si la parole, dans un engagement mutuel au dialogue, est vue comme un moyen pour faire émerger la vérité. Ainsi, la thérapie gestaltique marque un tournant ontologique et devient une expérience fondamentale que le "patient" sera désormais enclin à rechercher dans son existence. Une existence soutenue dès lors par le Tao, garant de l'altérité vécue sous toutes ses formes et tous ses aspects gage de Sagesse et de Maturité



Vidéo #15



SAHASRARA

couronne - monde vibratoire/ondulatoire - pure conscience

AJNA

3ième oeil - lumière nouménale - corps bouddhique

VISHUDDA

gorge - ether - audition

ANAHATA

coeur - air - toucher

MANIPURA



corps mental - feu - vue

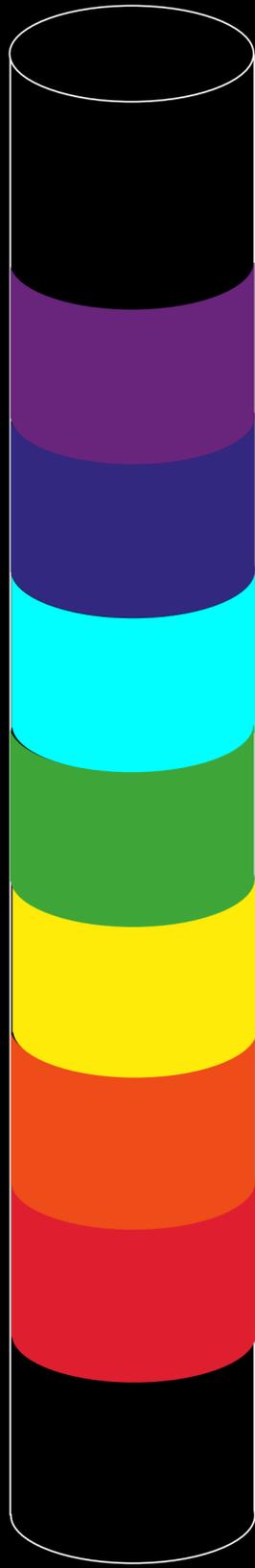
SVADHISHTHANA

sacré - eau - goûter

MULADHARA

racine - terre - odorat

Vidéo #16



SAHASRARA

couronne - monde vibratoire/ondulatoire - pure conscience

AJNA

3ième oeil - lumière nouménale - corps bouddhique

VISHUDDA

gorge - ether - audition

ANAHATA

coeur - air - toucher

MANIPURA

corps mental - feu - vue

SVADHISHTHANA

sacré - eau - goûter

MULADHARA

racine - terre - odorat

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #17

1. ÉQUILIBRE

Je médite pour conserver l'équilibre des chakras.

2. HARMONIE

Je médite pour arriver à ce qu'il y ait harmonie entre ma conscience et la Conscience universelle, entre mon âme et l'Âme de l'Univers bref, pour retrouver l'osmose entre le profane et le sacré.

3. IMPECCABILITÉ

Je médite pour atteindre l'impeccabilité, l'infailibilité, la droiture, la probité afin que mon existence soit des plus vertueuses.

👉 Pour cette semaine faites comme si vous commenciez votre méditation 👈
et posez-vous la question "Pourquoi je médite?" et répondez-y en vos mots en y incluant les mots ÉQUILIBRE, HARMONIE ET IMPECCABILITÉ à votre réponse. Ce que vous initiez est votre nouveau karma et les résultats seront à la mesure de votre investissement à soigner votre âme ce que personne d'autre ne peut faire à votre place.

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #18

1. ÉQUILIBRE

2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

MULADHARA

(racine)

élément : terre
sens : odorat



👉 Questions concernant la nourriture 👈

Me suis-je bien nourri qualitativement?
Me suis-je bien nourri quantitativement?

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #19

1. ÉQUILIBRE

2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

MULADHARA

(racine)

élément : terre
sens : odorat



👉 Questions 👈

Manger : Qualitativement - Quantitativement?

Alcool : Modérément?

Argent : Dépenses? Réparations?

Travail : Satisfaction?

Activité : Très peu ou démesurée?

Le caché : Illégal? Immoral?

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #20

1. ÉQUILIBRE

2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

SVADISHTHANA

(sacré)

élément : eau
sens : goûter



👉 Préambule 👈

Il a été établi que le premier chakra impliquait un taoentrisme intégratif physique afin de maintenir le corps, ce véhicule cosmique, à un niveau de santé optimal. L'équilibre du deuxième chakra appelle à un taoentrisme ontologique afin d'assurer, dans le couple, une parfaite gestion des émotions dont l'engagement mutuel au dialogue est garant.

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #21

1. ÉQUILIBRE

2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

SVADISHTHANA

(sacré)

élément : eau
sens : goûter



👉 Préambule 👈

Ce chakra est en lien avec la notion d'altruisme primaire, son origine, inhérente à la relation conjugale intime initiatrice de la reproduction *Eros*. En conséquence, il devient l'expression fondamentale du Tao au plan humain. Enfin, pour intégrer totalement cette exigence absolue en termes d'altérité que comporte cette relation d'intimité à l'autre c'est par un engagement mutuel total, profond et respectueux au dialogue que la qualité du rapport ontologique voire que la relation peut en être assurée. De là la seule question à se poser;

👉 Question 👈

Notre dialogue, au plan conjugal, a-t-il été irréprochable totalement, profondément et respectueusement?

1. **totalément** signifiant faire face rigoureusement à l'altérité
2. **profondément** signifiant tout ce qui concerne et qui est en lien avec les émotions
3. **respectueusement** signifiant en traitant l'autre comme égal et avec bienséance
4. que le mot **notre** est employé pour insister sur la mutualité de l'engagement

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #22

1. ÉQUILIBRE

2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

MANIPURA

(Plexus solaire)

élément : feu

sens : vue



👉 Préambule 👈

Le premier chakra implique un taocentrisme intégratif physique, afin de maintenir le corps, ce véhicule cosmique, à un niveau de santé optimal.

L'équilibre du deuxième chakra relève d'un taocentrisme intégratif ontologique, afin de maintenir un parfait contrôle des émotions dans le couple et ce par un engagement mutuel au dialogue.

Avec le troisième chakra un taocentrisme intégratif cosmologique est requis et ce afin de retrouver l'union entre le profane et le sacré.

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #23

1. ÉQUILIBRE

2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

MANIPURA (Plexus solaire)

élément : feu
sens : vue



Question



Ai-je accueilli et supporté toutes les calamités et malheurs en ce monde, totalement et en parfait contrôle de mes émotions?

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #24

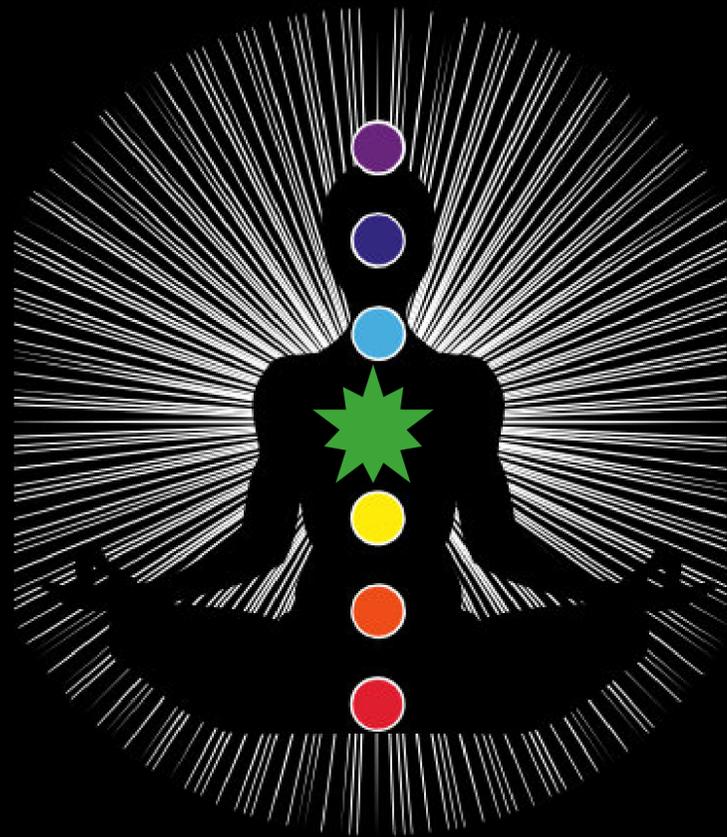
1. ÉQUILIBRE

2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

ANAHATA (coeur)

élément : air
sens : toucher



👉 Préambule 👈

À ce niveau l'accession à la Maturité est engagée.

Avec le quatrième chakra nous en sommes rendu à mettre en pratique, au quotidien, les connaissances acquises ayant contribué à la purification de l'âme et à la dissolution de l'ego.

Il importe de nous rappeler que la Sagesse n'est pas un but mais un chemin nous permettant de persévérer opiniâtement sur la voie de l'éveil.

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #25

1. ÉQUILIBRE

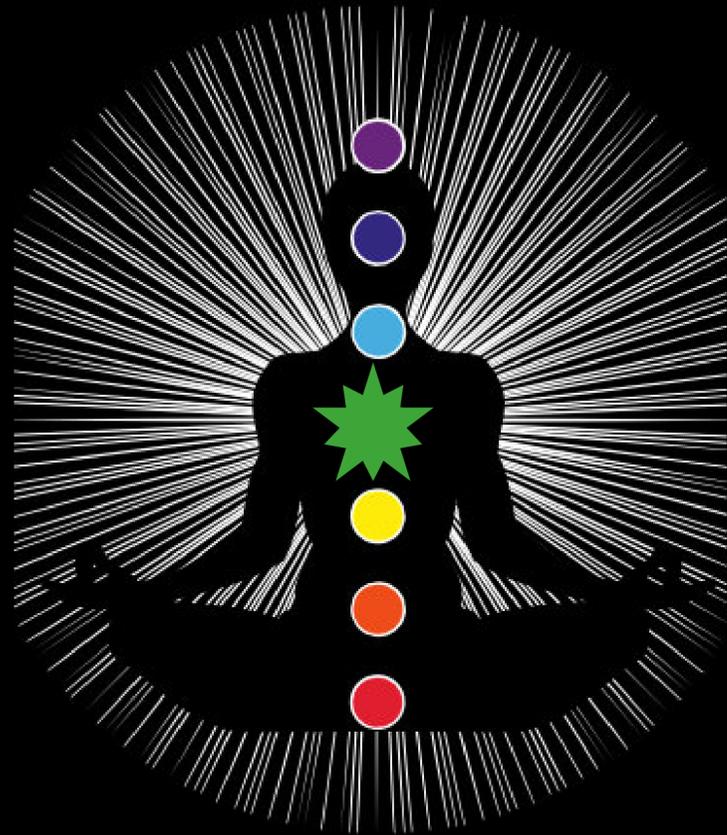
2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

ANAHATA

(coeur)

élément : air
sens : toucher



Moi



Question



Le monde

Me suis-je perdu par amour ou par colère, que cela ait été initié de ma part ou de la part de l'autre?

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #26

1. ÉQUILIBRE

2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

VISHUDDA

(Gorge)

élément : éther
sens : audition



👉 Préambule 👈

La parole est l'articulation sonore, vibratoire et ondulatoire de ce que la signification de l'expérience que nous vivons prend pour nous. En conséquence, comme la signification tient du spirituel voire de l'âme, la parole reflète la teneur de celle-ci; ainsi une pensée juste, dont l'essence est droiture et probité, s'exprimera par une parole juste et, manifestement, dans des actions conséquentes c'est-à-dire justes. L'autre peut ne pas être disposé à entendre ce que l'on a à dire et ce même s'il nous écoute d'où l'expression «Parler dans le vide».

Cependant ce que l'on exprime, en bien ou en mal, est énergie en mouvement, énergie du vide, bref l'énergie sombre. Ce faisant nous émettons des fréquences électromagnétiques s'harmonisant avec le champ énergétique électromagnétique de l'univers, en bien (hautes fréquences, positives) ou en mal (basses fréquences, négatives) dont le dénouement a ses répercussions sur le corps, autant dans l'état de santé que dans l'état de maladie.

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #27

1. ÉQUILIBRE

2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

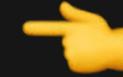
VISHUDDA

(Gorge)

élément : éther
sens : audition



Question



Me suis-je exprimé impeccablement, irréprochablement, tant du point de vue du non-verbal, du ton utilisé que des mots employés?

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #28

1. ÉQUILIBRE

2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

AJNA

(Troisième oeil)

élément : lumière nouménale
sens : 6^e sens



👉 Préambule 👈

Initialement le sixième sens qui prévaut est une intelligence discursive, une perception globale à partir de laquelle nous abordons le monde. Cette intelligence discursive découle d'un premier niveau de connaissance acquis et est dite connaissance inférieure voire une intelligence anthropologique, apprise, appliquée, le propre de l'homo reproductor. Rendu au sixième chakra la connaissance est devenue supérieure d'où une intelligence pragmatique, intuitive, divine où les ressources de l'esprit, à l'écoute de la voix de l'Être Suprême, vise à cultiver l'intuition de l'Absolu source de l'homo creator.

POURQUOI JE MÉDITE?

Vidéo #29

1. ÉQUILIBRE

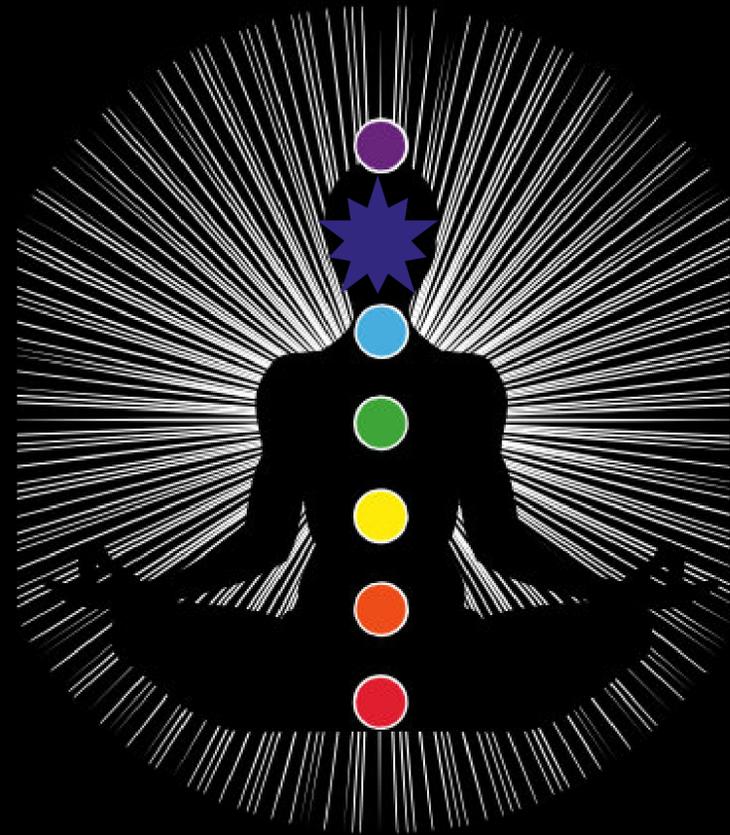
2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

AJNA

(Troisième oeil)

élément : lumière nouménale
sens : 6^e sens



👉 Question 👈

Suis-je demeuré totalement humble ou ai-je fait preuve de suffisance, de prétention, de condescendance ou d'arrogance?

POURQUOI JE MÉDITE?

1. ÉQUILIBRE

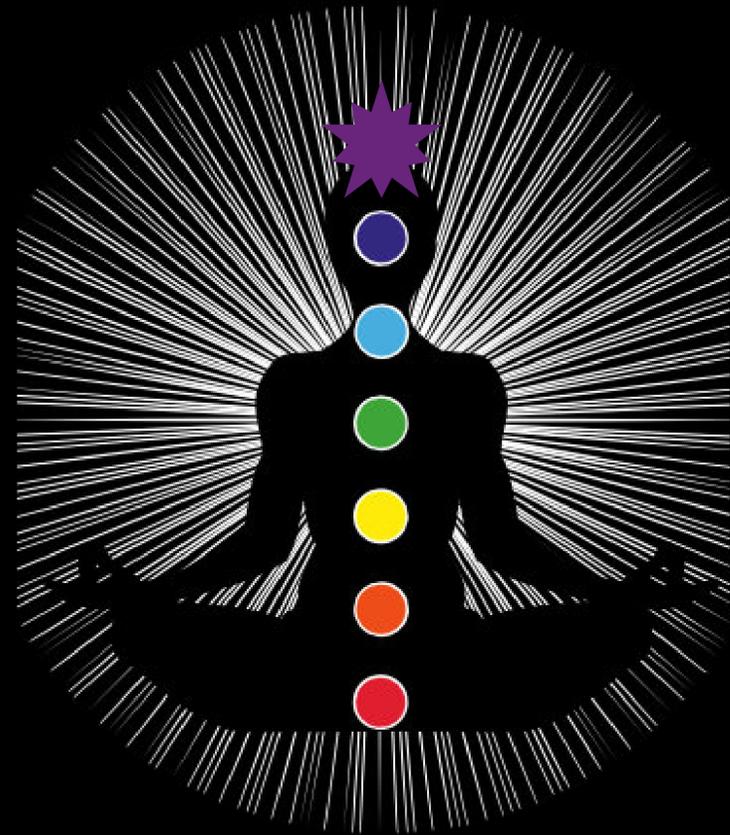
2. HARMONIE

3. IMPECCABILITÉ

SAHASRARA

(couronne)

Vibratoire, ondulatoire
L'énergie sombre



👉 Préambule 👈

Ici le monde du non-créeé de l'univers en expansion. Il n'y a pas de la matière et de l'esprit mais de la Matière devenant Esprit, une énergie en transformation reposant sur les lois cosmiques: un Taocentrisme intégratif garant de l'osmose entre le profane et le sacré.

L'existence comme présence

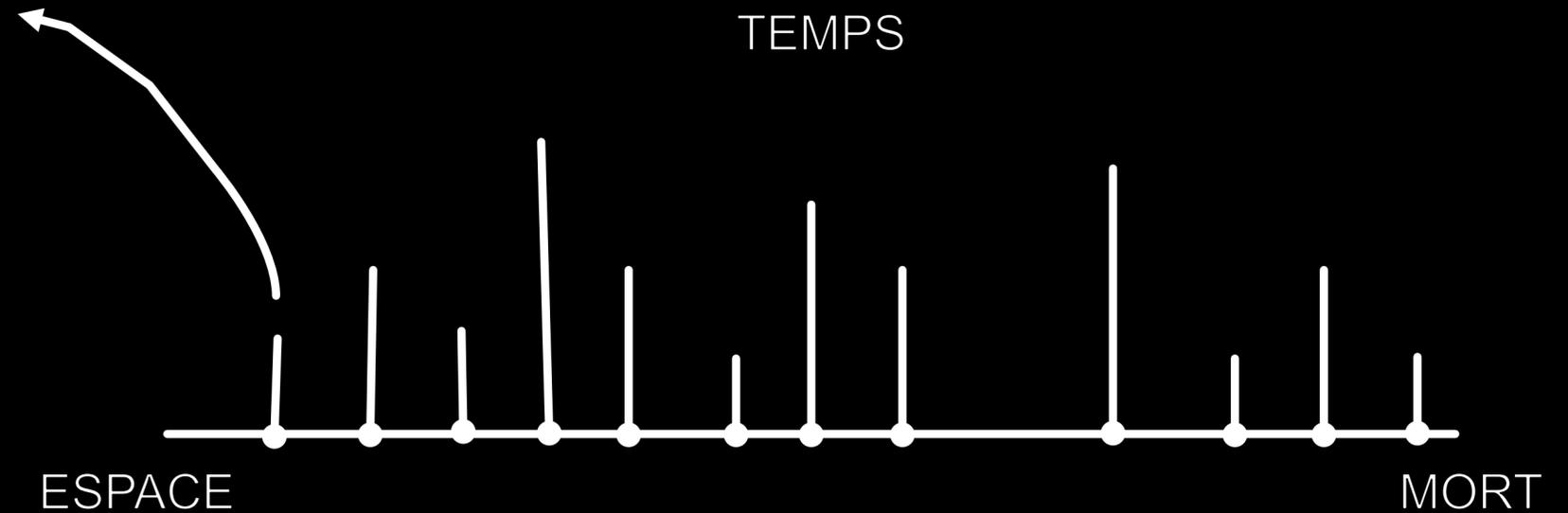
Vidéo #30A

TEMPS DÉRIVÉ
TEMPS ORIGINAIRE
TEMPS LINÉAIRE

L'ensemble des vécus du quotidien, bien souvent futiles et dérisoires, s'agglutinant à notre histoire personnelle et, inconsciemment, à l'histoire universelle.

En sautillant d'un vécu à l'autre l'existence se temporalise. Plus nous divisons le temps et plus il se contracte. Or plus le temps se contracte plus l'espace se dilate bref plus nous l'étirons et plus nous croyons, illusoirement, avoir du temps.

Cependant la mort, instigatrice d'un temps originaire, nous rappelle implacablement que notre histoire personnelle aura une fin ce que l'ego, manipulateur par excellence, permet d'esquiver illusoirement en instaurant la permanence en nos avoirs, êtres et choses.



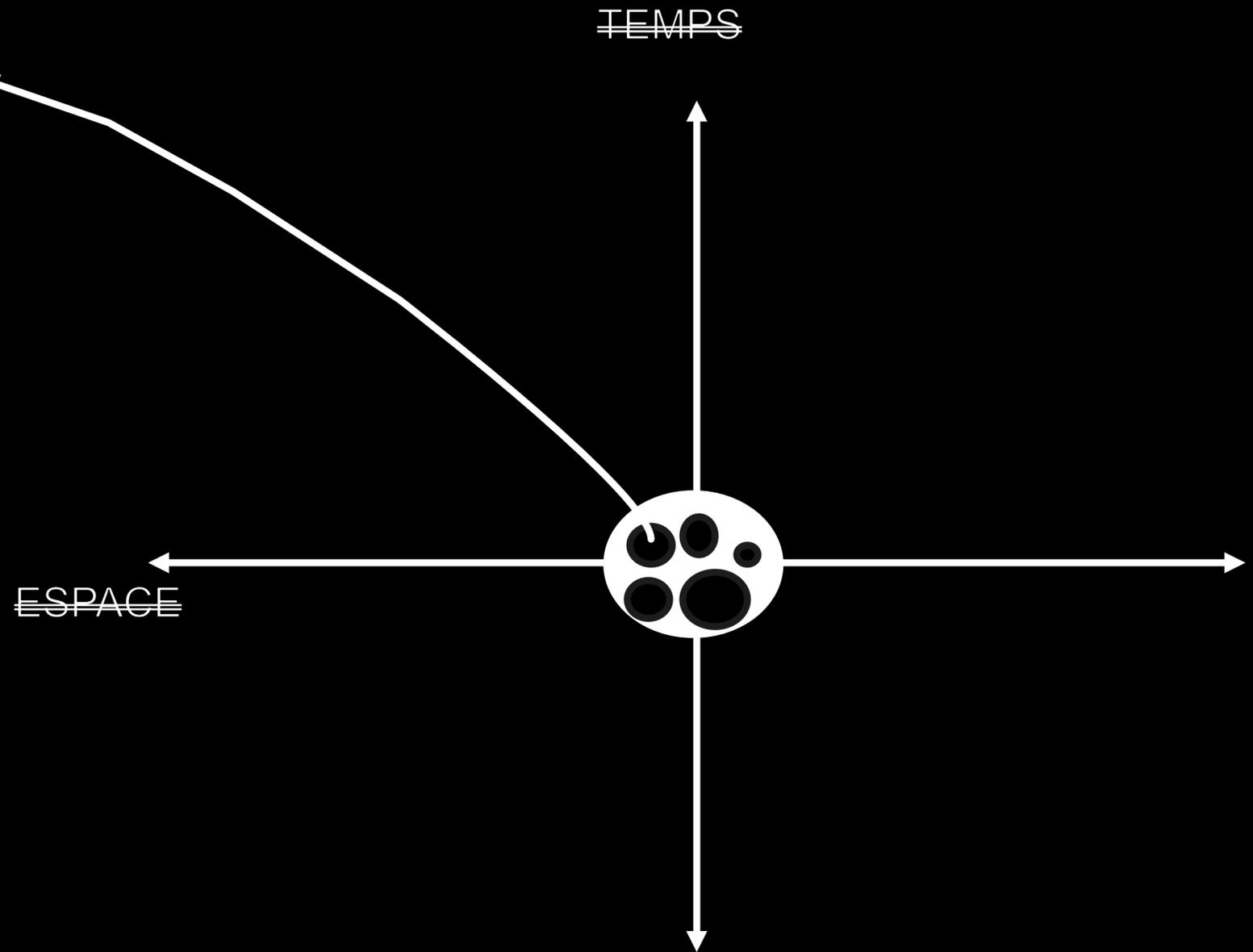
L'existence comme Présence

TEMPS COSMIQUE
TEMPS ÉTERNEL
TEMPS CIRCULAIRE

L'ensemble des vécus du quotidien se produisant désormais dans l'instantanéité, s'agglutinant à notre histoire personnelle et, consciemment, à l'histoire universelle en un temps circulaire éternel où l'espace temps est anihilé.

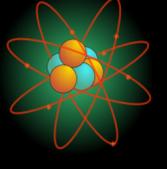
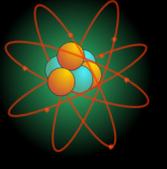
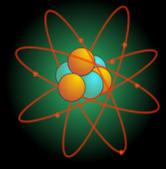
L'ego a comme fonction d'esquiver l'intégration de notre mort physique inéluctable. Ce n'est qu'à sa dissolution, laquelle exige préalablement une purification de l'âme voire de ses faux jugements, qu'un Passé et qu'un Futur cosmiques peuvent envahir le champ de la présence et faire en sorte qu'elle devienne Présence, Instantanéité, Éternité. Notre histoire passant dès lors de l'individuel à l'universel, en un temps circulaire, sans fin. Ainsi, le vide laissé par la dissolution de l'ego et la purification de l'âme appelle non pas à ce que plusieurs nomme "Pleine conscience", ce qui m'apparaît assurément trop simpliste, mais conséquemment à l'émergence d'une Pure conscience.

Vidéo #30B

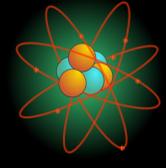


Vidéo #31

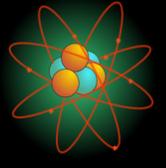
Énergie



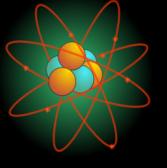
Énergie



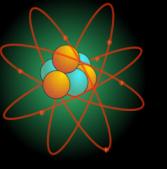
Énergie



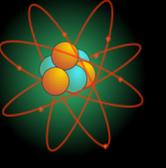
Énergie



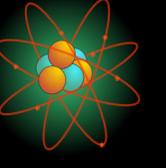
Énergie



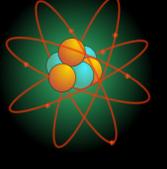
Énergie



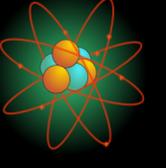
Énergie



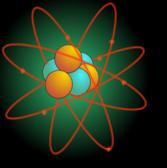
Énergie



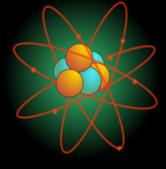
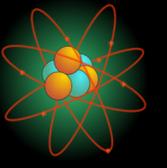
Énergie



Énergie



Énergie



Énergie

Le bâton de marche pour accompagner la méditation des chakras.

SAHASRARA

(couronne)

Vibratoire, ondulatoire:
l'énergie sombre

N.B. Ici le monde du non-créé de l'univers en expansion. Il n'y a pas de la matière et de l'esprit mais de la Matière devenant Esprit, une énergie en transformation reposant sur les lois cosmiques: un Taoentrisme intégratif garant de l'osmose entre le profane et le sacré.

AJNA

(troisième oeil)

élément : lumière nouménale
sens : 6^e sens

Suis-je demeuré totalement humble ou ai-je fait preuve de suffisance, de prétention, de condescendance ou d'arrogance?

VISHUDDA

(gorge)

élément : éther
sens : audition

Me suis-je exprimé impeccablement, irréprochablement tant du point de vue de mon non-verbal, du ton utilisé que des mots employés?

ANAHATA

(coeur)

élément : air
sens : toucher

Me suis-je perdu par amour ou par colère, que cela ait été initié de ma part ou de la part de l'autre?

MANIPURA

(plexus solaire)

élément : feu
sens : vue

Ai-je accueilli et supporté toutes les calamités et malheurs en ce monde, totalement et en parfait contrôle de mes émotions?

SVADISHTANA

(sacré)

élément : eau
sens : goûter

Notre dialogue conjugal a-t-il été irréprochable totalement, profondément et respectueusement?

MULADHARA

(racine)

élément : terre
sens : odorat

Comment me suis-je comporté face aux réalités suivantes: me nourrir, ma consommation, l'argent, mon travail, mes activités, le caché?

Pourquoi je médite?
Équilibre - Harmonie - Impéccabilité

