

AU SUJET DES EMOTIONS NEGATIVES

QUESTIONS :

"Kriyananda, est-ce que les émotions négatives comme la colère ou le ressentiment peuvent affecter l'âme sur le plan astral ?

KRIYANANDA :

Oui, un individu peut affecter des êtres à la fois sur les plans terrestre et astral par leur état mental, positif ou négatif, si et seulement si ces individus sont en accord avec l'état de conscience de cet individu. Si un individu éprouve de la colère ou du ressentiment, cela n'affectera une autre âme, ici sur terre ou dans l'astral, que si cette âme vibre sur la longueur d'onde de la colère ou du ressentiment. Si une âme contenant colère ou ressentiment les diffuse ou envoie des formes-pensées négatives, cela n'aura aucun effet sur une âme contenant amour et harmonie. Dans tous les cas, la force de la négativité a beaucoup plus d'impact sur l'âme qui la diffuse. Pourquoi quelqu'un voudrait-il se faire du mal à lui-même ? Peut-être essaie-t-il de s'auto-punir. Ou peut-être voit-il quelque chose de lui-même dans cette autre personne.

" Kriyananda, quelles sont les techniques de yoga pour gérer le ressentiment ?"

KRIYANANDA :

Tout d'abord, il serait sage de préciser que le ressentiment est le fait d'éprouver de l'animosité envers une personne ou un groupe dont vous avez l'impression qu'ils vous ont maltraité. Le ressentiment est un état de conscience subjectif. Son danger est lié au fait que vous n'avez pas la capacité de pardonner, ni l'habileté de lâcher l'expérience 'négative'. Ainsi, plutôt que de l'oublier, vous construisez des forces destructives plus puissantes dans votre personnalité et votre vie. L'état de ressentiment résulte souvent d'un état émotionnel dans lequel vous vous percevez comme victime.

Le ressentiment non résolu vous empêchera de grandir émotionnellement et spirituellement. Vous vous contrarierez, pour des raisons non apparentes, sur toute une variété de problèmes, ce qui conduit souvent à un état de dépression. Cet état d'esprit ne vous permettra pas de progresser dans votre vie ou de pardonner et d'oublier les offenses et blessures passées, qu'elles soient réelles ou imaginaires. Souvent, un grand ressentiment est le résultat d'un problème de vie passée. Il est essentiel d'apprendre à progresser et à ne pas être retenu par ces conditions karmiques négatives d'une vie passée.

En ce qui concerne la question des moyens de dépasser votre ressentiment, voici différentes méthodes :

1. Faites une liste de ceux envers qui vous éprouvez du ressentiment et travaillez systématiquement à pardonner et oublier le passé négatif.

GOSWAMI KRIYANANDA - AU SUJET DES EMOTIONS NEGATIVES -

2. Admettez en vous-même que l'émotion de ressentiment symbolise des problèmes non résolus et choisissez de supprimer ces conditions émotionnelles non résolues.
3. Utilisez les mantras et/ou les affirmations ainsi que des visualisations positives pour dissoudre des émotions négatives liées à des gens ou des événements.
4. Reconnaissez que vous faites partie du karma de cette expérience.

Etape 1 : Pour dépasser votre ressentiment envers quelqu'un, identifiez qui est cette personne et, selon vous, qu'est-ce que vous pensez qu'il/elle a fait pour générer ce ressentiment. Répondre aux questions suivantes vous aidera :

- ✍ A qui en voulez-vous ?
- ✍ Quelle expérience vous a contrarié ?
- ✍ Selon vous, qu'est-ce que cet individu ou ce groupe vous ont fait qui vous a offensé ?
- ✍ Quel rôle avez-vous joué dans cette expérience par vos actions ou par votre inaction ?
- ✍ Quel ressentiment précis éprouvez-vous ? Pourquoi ?
- ✍ Comment ce ressentiment a-t-il affecté votre attitude envers la vie et votre futur ?
- ✍ Dans quelle mesure êtes-vous paralysé par cette émotion au point qu'elle vous empêche d'atteindre développement personnel et maturité ?

Etape 2 : Une fois que vous avez identifié la personne à qui vous en voulez et que vous avez déterminé dans quelle mesure ce ressentiment a affecté négativement votre vie, développez une approche différente de votre vie, de vous-même et de votre passé. Encore une fois, répondre aux questions suivantes vous aidera :

- ✍ Dans quel schéma de pensées erroné êtes-vous enfermé à cause de ce ressentiment ?
- ✍ Comment pouvez-vous affaiblir l'esclavage de cette limitation causée par ce ressentiment ?
- ✍ Qu'est-ce qui bloque vos tentatives d'exprimer votre colère ouvertement ?
- ✍ Travaillez-vous assez fort pour dépasser et équilibrer vos émotions ?
- ✍ Quel nouveau schéma de pensées devez-vous développer pour dépasser les limitations de ce ressentiment ?

✍ Dans quelle mesure votre vie serait-elle améliorée si vous vous débarrassiez de ce ressentiment ?

Etape 3 : Maintenant que vous avez considéré le fait de changer votre attitude, vous devez écrire une lettre que vous ne posterez jamais. Dans cette lettre, listez chaque offense réelle ou imaginaire, exprimez clairement vos émotions et voyez ce qui doit être fait pour équilibrer cette énergie émotionnelle. De plus, expliquez-vous pourquoi vous pensez que cette personne vous a traité comme vous avez ressenti être traité. Quelle part de cela est vraie ? Quelle part est émotionnelle ? Dites ce que vous avez besoin de dire et puis brûlez la lettre en disant trois fois à voix haute, "Je brûle le passé négatif, ouvrant la voie à un futur nouveau et positif."

Etape 4 : Finalement, la question clé est la suivante, "Que doit-il se passer pour que votre mental lâche cette expérience négative ?" Notez la réponse et lisez-la le lendemain. De cette expérience, vous verrez que le problème existe dans votre mental. Peu importe qui était en faute, le problème est maintenant dans votre mental, et seul vous pouvez le corriger.

Etape 5 : Maintenant, prouvez-vous à vous-même que vous êtes plus mûr que l'autre personne en lui pardonnant. Lâchez prise, oubliez cette expérience et continuez votre vie.

Etape 6 : Une fois que vous avez lâché le ressentiment en pardonnant et en oubliant, visualisez votre nouvelle vie, libre de ses obstacles et fardeaux, se transformer en une vie plus pleine, plus heureuse et plus significative.

OM
