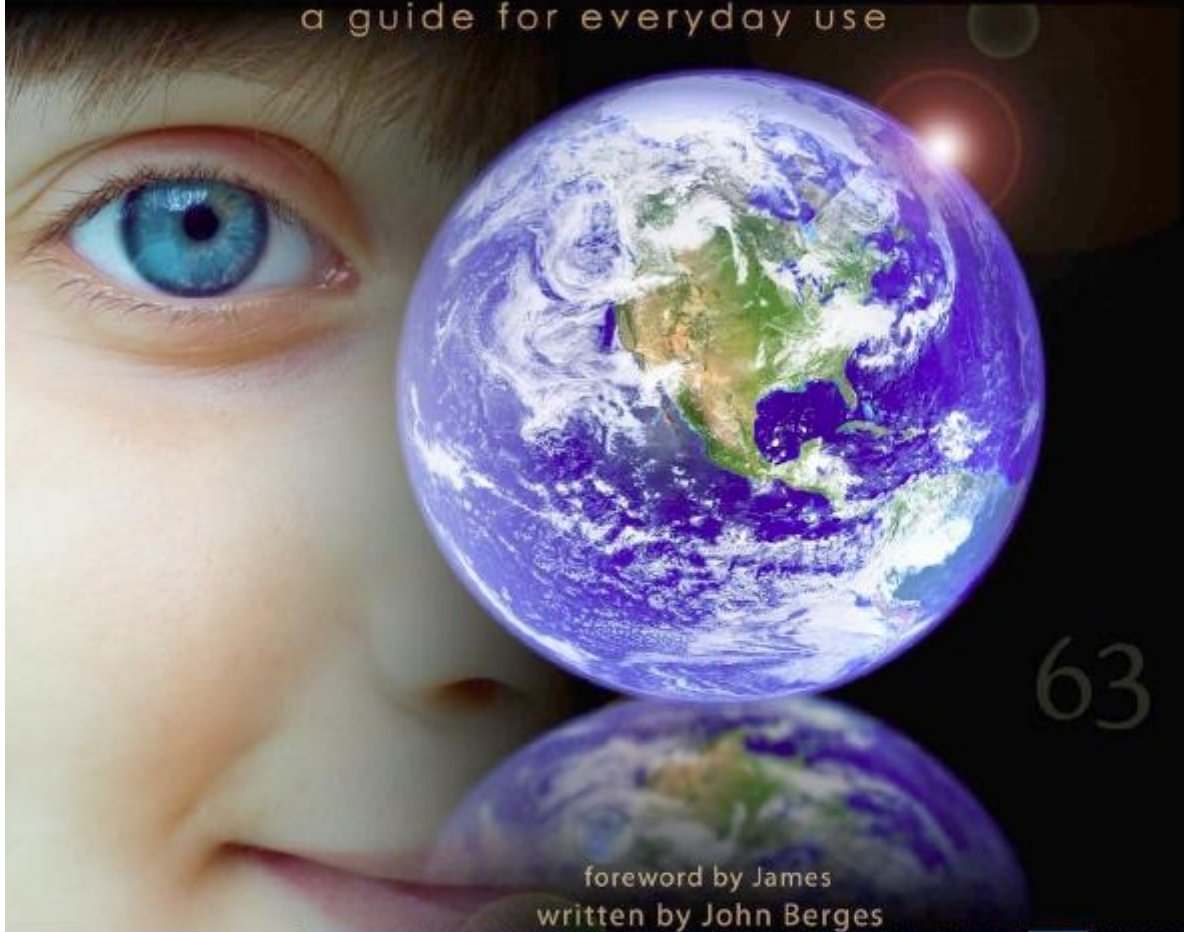


When-Which-How Practice

a guide for everyday use



foreword by James
written by John Berges



**EVENT TEMPLES**TM

© 2007 EventTemples.com, All Rights Reserved

Table des matières

AVANT-PROPOS	5
PRÉFACE.....	9
CHAPITRE 1 - INTRODUCTION.....	10
SYNTHÈSE	10
EVENTEMPLES - LA PRATIQUE DE GROUPE.....	10
LA PRATIQUE QUAND-QUELLE-COMMENT	12
LE CŒUR ÉNERGÉTIQUE ET SES 6 VERTUS	13
CHAPITRE 2 - APPROCHE DE LA PRATIQUE	15
UNE HISTOIRE QUAND-QUELLE-COMMENT	15
QUAND PRATIQUONS-NOUS ?	17
SE RAPPELER DE PRATIQUER.....	18
CONSCIENCE À CHAQUE INSTANT	18
OBSERVATION	20
SENSIBILITÉ	22
LA MÉDITATION GRILLE DES SIX VERTUS DE CŒUR.....	23
VIGILANCE À L'APPEL.....	25
SE CONNAITRE SOI-MÊME --- PISTER-TRAITER-TRANSFORMER	26
LES SIX VERTUS DE CŒUR, UN REGARD PLUS ATTENTIF.....	28
UN MODÈLE UNIVERSEL.....	33
CHAPITRE 3 - LA PRATIQUE QUAND-QUELLE-COMMENT.....	39
LE CADRE.....	39
PRATIQUE DES SIX VERTUS DE CŒUR	42
UNE JOURNÉE DANS LA VIE DE	43
UNE NOUVELLE JOURNÉE DANS LA VIE DE	45
CHAPITRE 4 - COMMENTAIRES SUR LA PRATIQUE.....	51
MÉDITATION.....	51
BESOIN DE RÉGULARITÉ	51
RECHERCHE DE RÉSULTATS	51
ÉMERGENCE	52
TESTER LA THÉORIE	53
CONSCIENCE ET SENSIBILITÉ	53
OBSERVATION	54
LA DOULEUR DU MOMENT	55
LES HAUTS ET LES BAS DE LA PRATIQUE.....	56
<i>Blâme</i>	<i>56</i>
<i>Réalignement rapide</i>	<i>57</i>
<i>Regain d'énergie.....</i>	<i>57</i>
<i>Crise</i>	<i>57</i>
<i>Lumière accrue</i>	<i>58</i>
<i>Réflexion et examen.....</i>	<i>58</i>
<i>Acceptation.....</i>	<i>59</i>
<i>Alignement et idée.....</i>	<i>59</i>
<i>Autonomie.....</i>	<i>60</i>

LIBERTÉ D'ÊTRE HONNÊTE	61
TRANSFERT ÉNERGÉTIQUE.....	61
SE RAPPELER DE PRATIQUER.....	61
NEUTRALITÉ.....	62
L'EXPÉRIENCE VIENT AVEC LA PRATIQUE.....	63
LE MAINTIEN DE PERSPECTIVES	64
CONCLUSION	64
CHAPITRE 5 - EXEMPLES DE SCENARIO QUAND-QUELLE-COMMENT	65
INFIRMIÈRE DANS UN HÔPITAL.....	65
PETITES EXPLOITATIONS AGRICOLES FAMILIALES MENACÉES PAR UNE GRANDE SOCIÉTÉ.	65
ENFANT AUTISTE.....	66
UN HOMME D'AFFAIRES FAISANT FACE À SES EMPLOYÉS MÉCONTENTES	66
PRÉJUDICE RACIAL	67
FEMME RENTRANT À LA MAISON.....	67
LE STRESS FINANCIER	68
DÉCISION DIFFICILE	69
CATASTROPHE NATURELLE	69
CHAPITRE 6 – LA PHASE COMMENT DE LA PRATIQUE	71
ASPECTS DE LA PHASE COMMENT	71
ENREGISTREMENT DES RENCONTRES QUAND-QUELLE-COMMENT.....	74
TABLEAU D'ENREGISTREMENT QUAND-QUELLE-COMMENT.....	76
DIAGRAMME D'ENREGISTREMENT QUAND-QUELLE-COMMENT	77
SUIVI SUR LES EXPRESSIONS	78
PLUS D'EXEMPLES	81
<i>Ennuis de voyage</i>	81
<i>Un ami dans le besoin</i>	81
<i>Animaux de compagnie</i>	82
<i>Les règnes de la nature</i>	82
GÉRER LES ATTENTES.....	83
<i>Un professeur d'école</i>	83
<i>Une conseillère en toxicomanie</i>	83
CHAPITRE 7 - CROYANCE ET LE PLAN PLUS LARGE	84
L'INTENTION DU CŒUR-ESPRIT FAIT LA DIFFÉRENCE	84
CROYANCE	86
LE PLAN PLUS LARGE ET BUT.....	89
UN IMPÉRATIF SPIRITUEL.....	91
CHAPITRE 8 - SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE	94
ACCEPTATION.....	95
ALIGNEMENT	96
VIGILANCE.....	96
COHÉRENCE	96
CRISE.....	96
EFFETS DE LA PRATIQUE	96
<i>Émergence</i>	96
<i>Habilitation</i>	97

<i>Liberté d'être vous-même</i>	97
<i>Une hausse de la compréhension</i>	97
<i>Réalignement rapide</i>	97
<i>Un regain d'énergie</i>	97
L'INTENTION.....	97
RECHERCHE DE RÉSULTATS.....	98
LE MAINTIEN DE LA PERSPECTIVE.....	98
GESTION DES ATTENTES.....	98
MÉDITATION.....	98
NEUTRALITÉ.....	99
OBSERVATION.....	99
SACRIFICE.....	99
SENSIBILITÉ.....	100
TESTER LA THÉORIE.....	100
LA DOULEUR DU MOMENT.....	100
UNE SUGGESTION.....	100
SUIVI.....	100
HAUTS ET BAS DE LA PRATIQUE.....	100
CHAPITRE 9 - JOURNAL DES NOTES SUR LES VERTUS.....	101
UNE SÉLECTION D'ENTRÉES DU JOURNAL DE MÉDITATION.....	101
<i>Appréciation</i>	101
<i>Humilité</i>	102
<i>Courage</i>	102
<i>Compassion</i>	103
<i>Compréhension</i>	104
<i>Pardon</i>	105
CHAPITRE 10 - GRATITUDE ET UNE INVITATION À PRATIQUER.....	105
NOUS AVONS BESOIN DE L'AUTRE.....	107
CHAPITRE 11 - FORMULAIRES DE SUIVI.....	107

Avant-propos

Le physicien, David Böhm, expliqua une fois « ... *l'univers entier doit être considéré en tant qu'entier ininterrompu.* » La structure de la réalité comme implicite pour la physique du 20ème siècle nous montre que l'univers est en effet une vaste tapisserie de zones énergétiques interdépendantes dans lesquelles nous sommes des participants actifs - non simplement des observateurs.

Les énergies qui affluent dans notre galaxie locale sont diffusées par le biais de son champ magnétique, touchant notre héliosphère (le champ magnétique de système solaire) et ensuite touchant notre Terre puis chacun de nous, comme une douche subtile de lumière. Il n'y aura aucun endroit pour se cacher ou éviter ces énergies entrantes. Tous seront touchés par ces nouvelles énergies qui ont voyagé de vastes distances pour nous stimuler dans l'intelligence collective pour laquelle nous sommes conçus.

Cela ne viendra pas à nous un jour comme une lumière allumée par un interrupteur et ensuite partira le lendemain. Au contraire cela se produira au fil du temps et restera aussi longtemps que nous le redistribuons entre nous. Son influence nous étonnera en matière de mesure dans laquelle notre famille humaine changera notre relation avec le temps, espace, religion, gouvernement, direction, but et nos capacités à s'unir comme une race collective axée sur une mission de transcendance par le biais de l'unité.

Il n'y aura aucun Armageddon. Nous ne serons pas emportés dans les ailes ascensionnelles d'extraterrestres. Ce qui nous attend est l'intelligence supérieure de notre droit naturel imprescriptible s'appuyant lui-même sur le champ de la Terre. L'humanité doit se démêler énergétiquement pour exposer son but normal, non seulement sur la Terre, mais sur les étoiles aussi.

Notre peau n'est pas la frontière de nous-mêmes. L'espace entre nous est précisément ce qui nous relie, et comme nous entrons dans une nouvelle dimension de notre Soi nous gagnons l'occasion d'éprouver une nouvelle transparence dans l'intégrité et une nouvelle accessibilité aux conseils intuitifs de notre cœur. Ces nouvelles facultés expliquent notre intelligence collective et la volonté créatrice à développer nos esprits vers les régions d'où nous sommes issus.

Toutes les choses se déplacent sur le substrat énergétique qui nous unit. Comme le temps provient de l'intemporalité, comme l'espace provient de l'unité, nous provenons à la fois de l'intemporalité et de l'unité. Nous avons voyagé vers cette planète pour une raison - nous tous - sans exception. Pour ceux d'entre nous incarné en ces temps, nous serons récompensés en participant à la plus profonde transformation de l'histoire humaine, et ce changement se produira dans les cinq prochaines années.

Ce qui était présumé impossible, il y a 10 ans, sera avéré possible dans la moitié de ce temps. Et ce changement accéléré de l'incrédulité à la connaissance exigera des leaders qui soient en mesure à s'adapter et à prospérer dans les nouvelles définitions du temps, de l'espace, de l'énergie et de la matière, et à comprendre que la relation intelligente que nous

partageons entre nous et d'autres êtres est la qualité la plus importante au déploiement de notre but en tant que race spirituelle.

Le changement qui s'approche est comme sortir de la jungle et être initié à l'Internet. Nous, en tant qu'espèce, sommes initiés au champ universel et à notre participation comme Co-créateurs dans ce champ. Tous sur la planète, au cours des cinq années à venir, sentiront cette ouverture de l'univers pour approfondir et développer notre relation avec l'intelligence d'ordre supérieure, mais il incombera à la personne de savoir s'il se connecte via un modem commuté, une connexion haut débit, ou simplement se détourne dans le confort supposé de la séparation.

Comme je l'ai déjà indiqué, notre monde ne se transformera pas dans une soudaine explosion d'éveil, mais il fera plutôt l'objet d'une trajectoire soutenue et vibrante d'éveil au cours des cinq prochaines années. Il faudra que nous soyons équilibrés et cohérents dans nos cœurs et nos esprits afin d'extraire la signification de cette transformation de temps sur la planète Terre et de créer la nouvelle culture qui l'incarne.

Le flux de l'univers est configuré par une intelligence d'ordre supérieur que nous pouvons imaginer. Comme il descend dans notre monde tridimensionnel, il stimule notre cœur et mental à se synchroniser – à travailler ensemble tel un système actif intelligent qui ouvre la porte à notre âme ou Soi Supérieur.

Ceux qui sont capables de synchroniser leur système cœur-mental et de maintenir une cohérence énergétique alors que le décalage dimensionnel se produit seront en mesure de conduire et promouvoir les opportunités pour les générations suivantes. Beaucoup du fondamental, hérité des paradigmes de l'humanité, sera rejeté en faveur d'une grille d'informations dynamiques qui imprègne nos cœurs et esprits et informe une culture émergente de l'humanité basée sur la maîtrise émotionnelle de soi et l'intuition spirituelle directe.

Vous pouvez choisir de croire qu'un changement dimensionnel se produit, de l'expérimenter avec vos sens pleinement éveillés et de s'accorder à son éclat terrestre, ou vous pouvez le refuser un temps, jusqu'à l'instant où il ne pourra pas être refusé plus longtemps. Toutefois vous choisissez, ce changement ou transformation exigera votre cohérence émotionnelle et mentale, ce qui est précisément le but derrière la pratique Quand-Quelle-Comment et le site Web Event Temples.

Co-émergeant avec ce changement dimensionnel, et inséparable de lui, est votre esprit. Il émerge avec une autonomie qu'il n'a jamais auparavant exprimée dans cette réalité. C'est l'heure pour votre ego de faire un pas de côté et de s'en remettre à l'esprit supérieur en vous qui circule à travers les affirmations de votre cœur énergétique. La pratique Quand-Quelle-Comment est une méthode pour amener votre mental, émotions et ego dans un alignement cohérent avec le conseil intuitif de votre cœur.

La pratique Quand-Quelle-Comment est une technique essentielle de Lyricus. Parce que le cœur énergétique est l'instrument clef qui permet à la famille humaine à grandir ensemble par le biais de relations de cohérence, de compassion, de soin et de vertu. La pratique Quand-Quelle-Comment est une méthode qui aide la personne à exprimer leur Soi Supérieur grâce à des activités quantiques ou énergétiques. Le flux d'énergie, contrôlé par le système

cohérent et vertueux du cœur-mental, est ce que nous sommes ici expérimenter et apprendre, et c'est ceci qui, à terme, unira l'humanité dans l'unité.

La pratique Quand-Quelle-Comment est un système d'ensemble qui - parmi d'autres choses - rééduque le système nerveux subtil et le nettoie du stress et des accumulations subconscientes et cellulaires qui peuvent masquer l'alignement de l'esprit-conscience. Alors que nous entrons dans les cinq années à venir, l'impulsion d'accélération de la vie continuera à s'intensifier, nous laissant avec un sentiment inconfortable de privation de temps. Si laissée incontrôlée, la privation de temps crée un état continu d'accablement, qui interdit l'alignement de votre instrument humain avec l'esprit en vous. Cet alignement est une valeur fondamentale de la pratique et c'est la raison principale pour l'appliquer dans votre vie.

Un autre aspect, que la pratique Quand-Quelle-Comment soutient, est la dispersion et l'élimination des vieilles densités et leurs perceptions dysfonctionnelles. Aujourd'hui j'ai reçu un courrier électronique d'une personne qui a écrit : « comment, quand c'est encore le cas, le peuple de couleur peut-il simplement se débarrasser de toute cette maltraitance, et 'Aimer' indépendamment des atrocités subies? Quelque chose d'autres doit entrer dans cette équation. ». Cette « autre chose » est la personne assumant la responsabilité de leur propre cohérence grâce à la pratique active des vertus de cœur, et permettant à l'intelligence supérieure (Créateur, Source Première, Origine Commune, Dieu, etc.) d'accorder son équité à tous.

Nous vivons dans un univers juste et équitable où le sacrifice est reconnu, bien que cette reconnaissance ne puisse pas être dans le même domaine dans lequel le sacrifice se produit. C'est généralement déplacé dans le temps et l'espace, ce qui obscurcit l'intégralité de l'équité, mais c'est toujours reconnu et c'est toujours juste et équitable car la Source Première est fondamentalement consciente de toutes choses, aussi inimaginable que cela puisse nous paraître.

Dans ce champ d'application de l'équité, nous, en tant que personnes, n'avons pas besoin d'être dévoré par la vengeance, l'envie, la colère, la rancœur, la victimisation ou la souffrance. Cependant, nous avons besoin de pardonner l'injustice ; de comprendre pourquoi elle existe en notre monde ; d'apprécier la sagesse que nous pouvons en tirer ; d'exprimer la compassion à ceux qui sont empêtrés dans sa toile ; d'être humble dans notre compréhension ainsi le jugement n'arrive pas ; et de rayonner du courage pour partager judicieusement notre compréhension avec la source de l'injustice, de l'intolérance et du fanatisme sous toutes ses formes.

Si votre incohérence émotionnelle est attribuée aux injustices perçues dont vous êtes victimes en tant qu'individu ou groupe, votre incohérence diminue votre don naturel à appliquer la pratique Quand-Quelle-Comment, et par conséquent elle empêche votre capacité à avoir accès aux canaux supérieurs de communication qui s'ouvrent à nous tous en raison du décalage dimensionnel que nous subissons.

La pratique Quand-Quelle-Comment est une façon naturelle de vivre sa vie au milieu du changement énergétique de la prochaine moitié de la décennie, et de se maintenir en alignement avec votre esprit. La pratique elle-même est à la fois simple et complexe, mais il est essentiel que vous appreniez la base de la pratique avant que vous n'essayiez les

techniques plus complexes que le site Web EventTemples révélera au cours des années à venir. C'est pourquoi ce guide particulier existe ; c'est l'abécédaire pour la pratique.

Quand j'ai abordé la première fois John Berges pour écrire ce guide, il posait beaucoup de questions, comme on peut s'y attendre. Quelle taille doit-il avoir ? Quelle est son orientation ? Aura-t-il besoin de schémas ? Devra-t-il être de base ou avancé ? J'ai assemblé mes réponses dans un concept simple : le guide est déjà écrit ; vous devez simplement y accéder, le faire apparaître du domaine énergétique dans le monde physique. John a réussi habilement dans cette entreprise, rendant ces enseignements plus accessibles à tous ceux qui sont inspirés pour les lire et pratiquer.

Les écrits de John ont fusionné dans un guide impressionnant qui est richement texturé avec des idées, des inspirations et des recommandations. Si vous le lisez et l'étudiez, vous développerez certainement votre compréhension sur la façon dont les six vertus de cœur peuvent être appliquées dans votre vie quotidienne et pourquoi il est important de le faire. J'apprécie la volonté de John de partager son point de vue, temps et énergie sur la pratique Quand-Quelle-Comment, et pour avoir matérialisé cet e-book important. Son écriture n'est qu'un exemple éclatant de cette pratique. J'attends avec intérêt ceux qui suivront à partir de chacun de vous.

James

Octobre 2, 2007

Préface

C'est un honneur et un privilège pour moi de vous présenter ce guide. La rédaction de ce guide à l'intention des praticiens fut pour moi une expérience enrichissante d'expansion du cœur et d'illumination de l'esprit. J'ai beaucoup appris et beaucoup ressenti. Néanmoins, tout ce que j'ai acquis par cette occasion n'a de sens que si cela ajoute à la compréhension de ceux qui le lisent.

Je ne pourrais pas avoir enregistré ces mots sans l'inspiration de ceux qui nous ont précédés dans leur propre évolution spirituelle. En même temps, je ne pourrais pas avoir écrit ces mots sans l'aide de mon Soi Supérieur et de ma connexion au cœur énergétique avec ses six vertus. Si nos enseignants se sont présentés en ce moment, c'est pour nous apprendre à communiquer avec notre profond et immortel Soi qui, avec amour, sagement et patiemment, attend que nous utilisions les cadeaux spirituels qui ont été placés dans nos cœurs.

Ces cadeaux sont les six vertus de l'appréciation, la compassion, le pardon, l'humilité, la compréhension et le courage. Ces puissantes énergies spirituelles sont prêtes à nous aider si nous nous tournons vers elles avec un sincère désir d'aider ceux qui ont besoin d'amour, de lumière et de guérison.

Je dis « nous » parce que c'est principalement un effort de groupe. Les différences dans nos types de corps, nos langues, nos cultures, nos nationalités et nos religions sont le produit de l'environnement de l'espace et du temps. Pendant des millénaires, elles ont été des facteurs importants dans l'évolution spirituelle de notre population planétaire. Mais maintenant, une nouvelle ère s'ouvre devant nous et nous pouvons transcender les différences de nos formes par liaison comme un réseau lumineux d'âmes humaines. C'est le début d'une renaissance de l'esprit humain. C'est un temps pas comme les autres - une période de grande opportunité spirituelle. Si vous sentez l'appel, si vous entendez une petite voix intérieure vous demandant à vous réveiller en ce moment, alors joignez-vous dans une grande aventure de l'esprit humain.

Ma vive gratitude va à James pour avoir aidé à rendre possible ce guide par l'intermédiaire de sa conduite inspirante. Mes affectueux remerciements vont également à ma femme, la famille et les collègues de travail qui ont également contribué à l'avènement de ce guide pour les praticiens du Quand-Quelle-Comment.

John Berges

Octobre 2007

Chapitre 1 - INTRODUCTION

Le cœur est comme le temple de l'humanité. On ne peut pas concevoir l'unité de l'humanité par le biais du cerveau ou de la Kundalini, mais le rayonnement du cœur peut rassembler les organismes les plus variés en apparence, même sur des distances éloignées. Cette expérience, de l'unification des cœurs à travers la distance, attend ses travailleurs.¹

Synthèse

En août 2007, un important document intitulé « Living from the Heart » fut publié par l'enseignant de Lyricus James. Cet article fut publié sur le nouveau site Web, EventTemples.com, qui est le troisième site réalisé par James, les deux autres étant WingMakers.com et Lyricus.org.

Le but principal d'EventTemples est de fournir des outils pédagogiques afin que les personnes puissent utiliser l'art et la science de la maîtrise émotionnelle de soi. Comme beaucoup de gens peuvent le savoir en lisant ce guide, la composante la plus remarquable et dynamique du site web EventTemples est la session EventTemple. Cela consiste en membres enregistrés dans le monde entier se réunissant sur le site Web à un temps prédéfini afin de transmettre l'énergétique du cœur à une cible présélectionnée de crise quelque part dans le monde. Cependant, aussi puissant que soit ce rassemblement de la communauté quantique, la réussite de la transmission d'émotions positives est fortement dépendante des qualifications atteintes dans la pratique Quand-Quelle-Comment, ce qui est la compétence principale nécessaire pour travailler en vue de la maîtrise émotionnelle de soi.

EventTemples - la pratique de groupe

La pratique Quand-Quelle-Comment fonctionne au niveau individuel et au niveau groupe. Le guide porte sur le niveau individuel. Malheureusement, la quasi-totalité d'entre nous aime travailler et jouer dans un environnement de groupe, mais nous échouons souvent quand vient le moment de travailler par nous-mêmes. Se rassembler pour une méditation de groupe ou un atelier est stimulant et passionnant, mais d'ici au lundi matin la lueur décroît et notre désir de travailler sur nous-mêmes perd de son lustre.

Par conséquent, avant d'entrer dans les détails de cette pratique, je voudrais aborder le niveau groupe de travail, car c'est là où les personnes ont tendance à placer la plus grande valeur. Ce n'est que naturel, car nous, les humains, sommes des animaux sociaux. Nous avons plaisir à nous réunir pour se soutenir les uns les autres ainsi que ceux dans le besoin. Ce n'est pas seulement une bonne chose, c'est une chose nécessaire, surtout dans le monde d'aujourd'hui.

Pourtant, si nous étions un groupe de musiciens amateurs qui avaient la chance d'interpréter une grande symphonie afin de réunir de l'argent pour les victimes d'une catastrophe ? Si

¹ Heart, paragraph 339. Agni Yoga Society, Heart, Agni Yoga Society Inc., 1932.

nous nous contentions d'attendre avec impatience le frisson et l'honneur de la performance, d'être le centre d'attention, mais nous n'étions pas disposés à passer les heures nécessaires de pratique individuelle afin de perfectionner nos compétences, quelle sorte de symphonie pensez-vous que nous produirions ? La réponse est évidente. La pratique individuelle, quotidienne, n'est pas fascinante par rapport à l'interprétation en groupe, et pourtant une belle et inspirante interprétation ne peut réussir en l'absence de la pratique quotidienne.

Les événements mondiaux tels que les méditations pour la paix, les jours de prières mondiales, comme les activités de la Convergence Harmonique, etc, génèrent beaucoup d'énergie et d'enthousiasme chez les personnes qui veulent se rassembler en groupes pour atténuer les souffrances et l'injustice. Cependant, presque tout l'enthousiasme et la majeure partie de l'énergie s'évaporent quand ces événements arrivent à terme et les personnes retournent à leur vie journalière. Mais, c'est précisément ici, dans la routine de la vie quotidienne, que nous devons faire le travail de la maîtrise des troubles émotionnels dans nos vies. Sans développer nos compétences dans la maîtrise émotionnelle de soi au niveau individuel, la grande majorité des réunions de groupe de méditation et d'activités de visualisation pourrait envoyer quelques bonnes vibrations dans l'atmosphère émotionnelle, pourrait nous faire sentir bien dans le moment, peut-être nous fournir certains divertissements ; mais sera en grande partie inefficace pour réduire la toxicité émotionnelle dense qui pèse sur notre planète.

En dépit de ceci, une grande majorité de ces efforts de méditation de groupe est une bonne chose. Leur efficacité globale, cependant, est sévèrement diminuée si, à la fin de ces services de méditation de groupe, les participants retournent à leurs vies personnelles remplies de chaos émotionnel. En d'autres termes, le travail de groupe doit être de pair assorti au travail individuel. Le travail que nous faisons pour aider d'autres dans tous ces efforts de méditation mondiale sera de plus en plus efficace et pertinent si nous sommes en mesure de déployer l'énergie et des efforts persistants dans la pratique Quand-Quelle-Comment au niveau personnel.

Pour revenir au niveau groupe des activités d'EventTemples, nous pourrions demander : « Qui participe à cette activité ? » Ce sont des gens de différentes races, nations, religions et milieux culturels. Ils peuvent sembler différents de l'extérieur, mais ils sont identiques à l'intérieur car ils partagent au moins une chose en commun - ils souhaitent aider leurs frères humains. Et bien qu'il existe des milliers d'organisations humanitaires dans le monde entier travaillant jour et nuit pour soulager les souffrances humaines, la communauté quantique rassemblée à EventTemples représente l'extension et l'expansion de l'effort humanitaire dans le domaine subjectif des émotions.

Ce travail n'est pas comme la consultation psychologique offerte aux victimes des tragédies telles que des accidents, des crimes violents ou des catastrophes naturelles. Le travail d'EventTemples consiste à former des individus pour transmettre subjectivement des aspects spécifiques de l'amour. Ce travail emploie les techniques qui utilisent des termes plus familiers aux physiciens qu'aux théologiens ou psychologues - des termes comme champs, enchevêtrement, résonance, cohérence et non-localité. Ces termes impliquent un champ fondamental, domaine sous-jacent de l'unité qui relie énergétiquement tous les humains du monde entier - reliant non seulement les hommes mais aussi toutes formes de vie sur notre planète.

Les participants d'EventTemple (praticiens) ne prient pas Dieu pour intercession. Les praticiens, comme une communauté quantique cohérente, apprennent à concentrer, diriger et transmettre des émotions positives. Ces émotions positives sont les sous-énergies de l'amour universel. C'est ce mot « amour » que la pratique de l'EventTemples révisé par rapport au domaine de la religion. C'est principalement dû aux enseignements religieux de notre passé, dans lesquels on a enseigné aux êtres humains que Dieu est Amour. Dieu EST Amour, mais Dieu n'est pas simplement aimé, être religieux. Dieu est également un scientifique épris, un artiste épris, un éducateur épris, un administrateur épris, un économiste épris et un architecte épris. En d'autres termes, Dieu est exprimable dans n'importe quel domaine d'effort humain.

Le fait est que la religion n'a pas besoin d'avoir le monopole sur la définition et les usages de l'amour. Il en est de même pour le mot «spirituel». Cette notion est ancrée dans la culture du passé et est devenue encore plus marquée lorsque, à l'âge de la Raison, la religion a revendiqué le cœur et les émotions, tandis que la science a revendiqué le mental et la pensée. La religion a revendiqué le domaine spirituel et la science a revendiqué le domaine physique. Ainsi, la religion et la science imposent leurs propres interprétations de la réalité sur la civilisation occidentale et une grande partie de notre civilisation mondiale actuelle.

Le concept derrière EventTemples brise ce classement artificiel entre le cœur et le mental. Ce n'est pas le but de ce guide d'explorer les complexités détaillées du cœur et du mental, mais comme nous explorons la pratique Quand-Quelle-Comment, le cœur et le mental seront vus de plus en plus comme associés - conçus pour fonctionner en tant qu'équipe unifiée et complète.

Dans cette nouvelle psychologie, le mot «spirituel» est libéré des limites du domaine religieux. Ainsi spirituelle peut être perçu comme une transcendantale et puissance transformationnelle qui soulage des souffrances inutiles et restaure l'intégrité. En conséquence, les personnes participant à la transmission intentionnelle de l'amour universel accomplissent un service spirituel en réintégrant le cœur et le mental. Ce travail est spirituel parce qu'il vise à restaurer l'intégrité, le calme, la cohérence où il y avait séparation, peur et chaos.

La pratique Quand-Quelle-Comment

La technique fondamentale requise pour la transmission énergétique de l'amour universel est la pratique Quand-Quelle-Comment. « Living from the Heart » est le texte fondamental qui jette les bases pour la formation à la maîtrise émotionnelle de soi.

Le concept d'EventTemples forme l'application de groupe du Quand-Quelle-Comment. Plus importante est la pratique quotidienne du Quand-Quelle-Comment au niveau individuel. C'est ici, au niveau de nos vies personnelles quotidiennes, que nous devons engager cette pratique - c'est où nous commençons notre voyage dans la maîtrise émotionnelle de soi.

Nos compétences en tant qu'émetteurs dans les sessions EventTemple en sont dépendantes et une réflexion de nos compétences dans la pratique quotidienne du Quand-Quelle-Comment. Il convient de souligner ici que nous ne parlons pas de perfection dans la pratique comme une condition préalable à la participation à l'EventTemples. Non, mais nous mettons l'accent réellement sur la nécessité d'effort dans sa pratique personnelle

quotidienne. Sans cet effort et la persévérance, nos contributions à la communauté quantique au service de l'humanité seront au minimum. En effet, c'est la raison de ce guide. Il s'agit d'un effort visant à fournir un complément de ressources pour quiconque voulant optimiser ses « compétences dans l'action ».

Dans la maîtrise émotionnelle de soi des petits détails de tous les jours vient l'occasion d'étendre la maîtrise de soi à de plus grands sujets. Notre capacité accrue pour la maîtrise émotionnelle de soi au milieu de notre cercle familial, des amis et des associés va sûrement accroître la solidité et la qualité de nos contributions lors des sessions EventTemple où la communauté quantique sert nos frères et sœurs en crise.

Donc, le fond du problème est celui-ci : les sessions EventTemple sont un puissant, essentiel et important service de la communauté quantique, mais l'efficacité croissante des sessions est de plus en plus dépendante de notre efficacité croissante dans la maîtrise émotionnelle de soi au niveau individuel. Et cet accroissement d'efficacité peut seulement être réalisé en s'engageant constamment dans la pratique Quand-Quelle-Comment dans nos vies quotidiennes

Le Cœur énergétique et ses 6 vertus

Le cœur énergétique est le serviteur de l'âme. L'âme est l'agent recevant et diffusant l'amour divin. Imprégnant et circulant dans tout le sous-champ quantique, l'amour divin est le sang de Dieu qui interconnecte l'ensemble du multivers. Cet amour divin est intelligent et opère dans le monde humain par le biais de six qualités fondamentales. Ce sont les 6 (énergétiques) vertus de cœur de l'appréciation, la compassion, le pardon, l'humilité, la compréhension et le courage.

Par conséquent, quand nous travaillons avec les six vertus de cœur, nous appelons l'intelligence de l'amour du sous-champ quantique de l'âme par le biais du portail du cœur énergétique et « vers l'extérieur » dans notre champ énergétique individuel sous la forme des six Vertus. En outre, nous pouvons transmettre ces vertus dans les champs de ceux qui nous entourent et, finalement, dans le champ énergétique collectif de la Terre. Dans le document « Living from the Heart », ces deux domaines sont identifiés comme étant le Champ Énergétique Humain Individuel (CEHI) et le Champ Énergétique Humain Collectif (CEHC).

Tous les êtres humains ont cette capacité, mais très peu l'utilisent. La connaissance, la formation et les disciplines pour accéder ces énergies spirituelles émanant de l'âme, par l'intermédiaire du cœur, ont été données à l'humanité par le passé aux sages et aux enseignants. Ces enseignements ont pris la forme de systèmes religieux, philosophiques et psychologiques. Une telle formation a pu seulement être donnée à quelques-uns en raison de l'isolement des personnes, de la difficulté du déplacement et des conditions généralement éprouvantes de la vie humaine dans le passé.

Malheureusement, aujourd'hui, plusieurs de ces mêmes conditions existent pour des milliards de personnes à travers le monde, mais il y a également beaucoup de millions d'autres qui ont la possibilité d'aider ceux qui vivent toujours dans les conditions comparables à celles du Moyen Âge. La différence entre aujourd'hui et hier est que nous avons maintenant le pouvoir de l'Internet par lequel des milliers de personnes peuvent être

formées comme une communauté pour diriger leurs énergétiques collectives de cœur vers des millions de gens dans le besoin.

Ainsi nous, êtres humains, avons cette capacité, on nous donne les ressources pour notre formation et nous avons un système de communication globale à notre disposition. Quant aux six vertus de cœur, elles ont toujours été avec nous, et elles ont patiemment attendu pour nous servir. L'élément restant qui est la clef d'activation de ce système est notre choix d'utiliser ces ressources pour le bien de nous-mêmes et de l'humanité.

Chapitre 2 - APPROCHE DE LA PRATIQUE

Tenons-nous fermement sur la fondation du cœur, et comprenons que sans cœur nous ne sommes que des enveloppes flétries.²

Une histoire Quand-Quelle-Comment

Quelques jours avant de commencer ce guide, mon épouse et moi sommes allés à l'épicerie. Alors que je roulais sur le parking, j'ai vu deux femmes en train de traverser. Naturellement, j'ai ralenti pour leur laisser le temps d'atteindre le trottoir. Comme je les ai lentement passées, une des femmes s'est tournée et m'a donné un sale regard, comme pour dire, « Vous êtes pressé ? »

J'ai dit à mon épouse, « quel est ce regard ? ». Mon épouse n'avait aucune idée, mais nous avons soudainement réalisé que c'était le moment de pratiquer l'exercice Quand-Quelle-Comment. Alors, j'ai senti que j'avais besoin de la compréhension dans cette situation. Après tout, je pourrais lui avoir donné un regard furieux en retour, comme pour dire : « Qu'est-ce que vous regardez comme ça ? »

Comme la plupart des lecteurs de ce guide peuvent le savoir, la compréhension est l'une des six vertus de cœur dans la pratique Quand-Quelle-Comment. Les autres sont l'appréciation, la compassion, le pardon, l'humilité et le courage. Plus d'informations sur tous ceux-ci sous peu.

Ainsi, pourquoi ai-je choisi la vertu de la compréhension ? Parce que j'ai cru que j'avais besoin de comprendre la position de cette femme. J'avais besoin de me mettre dans ses chaussures (peut-être littéralement). Peut-être de son point de vue, j'aurais dû arrêter ma voiture jusqu'à ce qu'elle et son amie aient traversé en toute sécurité devant nous, au lieu de simplement ralentir. Peut-être cette personne a des problèmes concernant l'état de victime, un faible amour-propre ou un préjugé. Dans cet exemple particulier, je n'ai pas eu cette information. Il ne s'agit pas pour moi de la psychanalyser, mais simplement de comprendre que ceux-ci pourraient être des possibilités et que je ne devrais pas condamner cette personne en raison de « ce regard. »

Mon épouse en a convenu. Nous la laissons essentiellement passer par le pardon, une autre vertu de cœur. En conséquence, dans cet incident nous avons décidé d'utiliser la compréhension et le pardon. Vous pouvez avoir pu remarquer cependant que nous n'avons communiqué aucune vertu à la femme en question. C'est vrai. C'est comme si nous étions si égocentriques dans notre propre réaction face à elle que nous n'avons jamais même pensé à lui envoyer de l'énergie.

Je n'ai réalisé ceci que plusieurs heures plus tard, et j'ai été plutôt abasourdi que j'avais négligé ce qui, à ce moment-là, paraissait de façon évidente. Maintenant, c'est ici que je pense que le vrai pouvoir de la pratique Quand-Quelle-Comment entre en scène. C'est la

2 Heart, paragraph 389. Agni Yoga Society, Heart, Agni Yoga Society Inc., 1932.

partie de physique quantique. Parce que nous traitons avec l'enchevêtrement (cette femme et nous-mêmes), un champ (le réseau émotionnel) et la non-localité (hors espace-temps), je me suis connecté à elle à ce moment de la réalisation et lui ai envoyé compréhension et pardon.

D'accord, ceci peut sembler être un événement très trivial, mais beaucoup de ces ordinaires, banales et apparemment inoffensives rencontres dans notre vie quotidienne sont autant de blé pour le moulin de la pratique Quand-Quelle-Comment. Cela peut ne pas être passionnant, spectaculaire ou fascinant, mais c'est le niveau de la pratique. Naturellement, certaines de nos rencontres seront plus exigeantes que d'autres. Certaines seront des points réels de crise, mais elles exigent toute l'attention et comme décrit dans « Living from the Heart, » elles sont toutes abordées avec les considérations suivantes :

Quand vous appliquez les vertus de cœur (ou tout sous-ensemble à cet égard) à une situation particulière de vie

Quelle vertu appliquez-vous ; et

Comment vous exprimez les vertus dans cette situation. ³

Ainsi, nos vies quotidiennes sont le contenu et le contexte de notre pratique. Nous n'allons pas à une retraite de méditation. Nous ne nous retirons pas du monde. Le monastère n'est pas l'endroit de notre pratique (bien qu'il puisse être). Nous travaillons dans le domaine de la vie humaine. Nous travaillons dans le temple des événements humains et des rapports qui leur donnent naissance.

Pour résumer notre histoire Quand-Quelle-Comment, cet événement particulier nous a incités à prendre une décision que c'était un exemple quand nous pourrions engager la pratique Quand-Quelle-Comment. C'est l'étape Quand. Nous avons ensuite convenu sur lesquelles des six vertus à appliquer à cette rencontre. C'est l'étape Quelle. Finalement, nous avons décidé comment appliquer les deux vertus que nous avons choisies. C'est l'étape Comment.

En l'expliquant comme ceci, cela peut sembler simpliste, mais je veux montrer comme ce processus peut être très clair. Mais comme nous allons l'apprendre, la simplicité ne signifie pas qu'il y a un manque de profondeur à la maîtrise émotionnelle de soi. Comme nous acquérons de l'expérience dans la pratique, nous augmenterons notre compétence et art dans le Quand, le Quelle et le Comment de nos rencontres avec les événements et les situations de la vie. Aux niveaux plus profonds, nous pouvons même vouloir explorer le «Pourquoi» de nos schémas émotionnels. Chacun de nous peut choisir le niveau de travail avec lequel il se sent à l'aise. La chose la plus importante est de rester en alerte à toute situation dans laquelle nous pouvons appliquer la pratique Quand-Quelle-Comment. En fait,

3 « Living from the Heart, » page 13

la capacité à rester présent au milieu de la routine de la vie quotidienne est une clef essentielle à toutes les pratiques. Plus d'informations sur ceci plus tard.

Quand pratiquons-nous ?

La première étape de notre pratique concerne QUAND nous activons une ou plusieurs vertus de cœur. Alors que je commençais à penser à cette étape, soudainement il m'a semblé que je devais transmettre les vertus de cœur tout le temps. Je me suis demandé, « l'amour divin dans nos cœurs s'écoulerait-il de nous tout le temps ? » La réponse est venue presque immédiatement, « Oui, mais il doit être détecté, accepté et transmis pour que le circuit d'énergie soit complet, autrement l'énergie n'est jamais mise à l'utilisation. » Nous pouvons avoir toute la puissance électrique dont nous avons besoin, mais si nous ne tournons jamais le commutateur, personne ne reçoit l'avantage de la lumière.

Naturellement, ceci a évoqué la prochaine question de pourquoi je n'étais pas toujours en contact avec ces énergétiques du cœur. Je n'entrerai pas dans les détails ici, mais je dirai que d'une façon générale, mes raisons sont probablement tout à fait semblables aux vôtres. Elles doivent faire avec notre ego et les mécanismes de défense qui nous placent souvent en désaccord avec ceux autour de nous. L'examen des questions plus profondes de nos défauts d'ego est au-delà de la portée de ce guide, mais certaines de ces difficultés viendront très probablement au premier rang de notre conscience comme nous engageons la pratique Quand-Quelle-Comment.

Cela, en fait, est la question centrale de la maîtrise émotionnelle de soi - nous devrions recevoir les énergétiques du cœur et les transmettre à tout le monde (y compris à nous-mêmes) tout le temps, mais nous ne le faisons pas pour de nombreuses raisons. Nous pouvons nous sentir que nous sommes indignes, que nous sommes des pécheurs ou que nous ne sommes pas censés le faire. Comme un agent de l'âme, le cœur transmet continuellement l'amour divin sous la forme des six vertus de cœur, mais nous ne recevons pas et transmettons les signaux. Et si nous le faisons, les énergétiques sont trop souvent déformées et / ou diluées par les filtres de nos Moi. Ce n'est pas quelque chose pour blâmer nous-mêmes ou d'autres, mais c'est tout simplement notre situation actuelle. Nous devrions le reconnaître sans blâme et travailler à corriger les insuffisances.

La remarque pour l'instant est de se rendre compte que l'objectif de la maîtrise émotionnelle de soi est d'atteindre un état d'écoulement continu d'amour. Cet état de conscience représente un stade de développement et ce stade et état sont ceux de l'âme. Ce sont les deux citations de « Living from the Heart. »

C'est l'objectif de la pratique Quand-Quelle-Comment : attirer votre âme dans l'expérience du corps-mental, et lui permettre de diriger l'expression de votre vie dans les domaines du temps et de l'espace.

Ce n'est pas une exagération de dire que si vous possédez la maîtrise émotionnelle de soi, vous vivez comme une âme sur la Terre avec un minimum de distorsion pour votre corps physique et mental.⁴

4 « Living from the Heart, » page. 13, 17.

Alors, au début de la pratique Quand-Quelle-Comment, ceci peut sembler comme un idéal au-delà de notre portée, mais je crois que nous pouvons non seulement l'atteindre car nous sommes censés l'atteindre, nous sommes en fait conçus pour l'atteindre. C'est notre destin.

Se rappeler de pratiquer

Bien, donc nous savons que l'état idéal de conscience est d'émettre l'amour divin de l'âme par le cœur énergétique dans un flux continu. Bien, vous savez quoi ? Je suis allé au supermarché la semaine dernière et je ne me souviens pas l'avoir fait une seule fois. Mais ce matin, lors de nos achats, je me suis réellement rappelé avoir fait ceci deux fois. C'est loin de la perfection, mais c'est un progrès. Je pense que vous êtes de mon avis. Le tout est de se rappeler à commencer la pratique.

Pourquoi avons-nous tellement de difficulté à se rappeler d'appliquer les vertus par la pratique Quand-Quelle-Comment ? La raison n'est pas compliquée. Nous sommes ainsi hypnotisés par le monde du Moi que nous ne savons même pas que nous sommes dans une transe. Ce n'est pas un concept neuf. Il a été connu et enseigné dans de nombreuses écoles spirituelles pendant des centaines d'années à la fois dans l'Orient et l'Occident. Il a été métaphoriquement décrit dans le monde des religions et des mythologies, et il est aujourd'hui étudié dans des films tels que The Matrix. La triste vérité est que nous sommes en partie inconscients la plupart du temps de nos vies.

Conscience à chaque instant

Ceci peut sembler étrange à certains, mais nous ne pratiquons pas la maîtrise émotionnelle, nous pratiquons la maîtrise émotionnelle de soi et tant que nous sommes inconscients de nos routines quotidiennes, il n'y a aucune présence de soi. Il y a une collection de souvenirs et d'habitudes - des comportements appris opérant sur pilote automatique - mais êtes-VOUS présent en ce moment, à chaque instant ? C'est une question à se poser, à étudier et à résoudre, mais d'une manière plus importante, ne la laissez pas interférer avec ou retarder vos efforts pour pratiquer les six vertus de cœur. Vous pouvez pratiquer tout en vérifiant votre degré de présence dans les activités quotidiennes.

Cette question d'être présent dans l' « ici et maintenant » n'est pas nouvelle. En fait, de nombreux livres ont été écrits à son sujet et peut-être le penseur le plus influent sur ce sujet était le philosophe et pédagogue, J. Krishnamurti (1895-1986). Que le concept soit nouveau ou pas, cela ne réduit pas l'importance subtile de rester dans le moment présent. Le fait est que la sensibilité du cœur est petite ou sans valeur s'il n'y a aucun individu présent pour détecter les signes et engager une action telle que la pratique Quand-Quelle-Comment.

Je suis sûr que beaucoup d'entre vous ont eu l'expérience d'être assis en face de quelqu'un qui vous parle au sujet d'un incident quelconque et tout à coup vous vous rendez compte à la dernière minute ou plus que vous n'avez aucune idée de ce qu'il ou elle a dit. Cela peut devenir encore plus gênant lorsque votre ami vous demande ce que vous pensez de l'incident. Ou êtes-vous déjà allé sur une course, atteindre votre destination et n'avoir aucun souvenir de ce déplacement-là ?

Où étions-nous à ces occasions ? Nous fonctionnions sur le pilote automatique, mais nous avons peu d'informations sur ce qui s'est produit pendant notre absence. Avez-vous jamais

eu votre conjoint ou autres soudainement dire, « est-ce-que tu m'écoutes ? » Et vous répondez, « oh oui. » Et alors la question difficile, « alors qu'est-ce que je dis ? » Votre réponse : « Humm... je ne suis pas sûr. »

Ces exemples évoquent une réalisation ahurissante. À savoir que nous sommes souvent endormis - même quand nous sommes censés être éveillés. Nous ne sommes pas simplement réellement « ici » même lorsque nous pensons y être. Nous fonctionnons principalement dans un hologramme auto-entretenu, mentalement construit de notre réalité propre. C'est le filtre de l'ego par lequel le monde extérieur coule dans nos cerveaux. Comme nous venons de le voir, apparemment on n'a même pas à être présent afin d'effectuer notre travail quotidien. Cependant, nous pouvons fonctionner avec beaucoup plus d'efficacité et de vigilance si nous pouvons apprendre à être présent dans le maintenant.

Dans la série télévisée populaire de science-fiction, Star Trek, les starships ont au moins deux types de systèmes de propulsion. Les moteurs impulsions fonctionnent dans l'espace-temps « normal », mais les moteurs distorsions permettent des vitesses plus rapides que la lumière, dépassant les limites du temps et de l'espace. De plus, la communication instantanée dans Star Trek s'établit dans le sous-espace (quantique, non-local), surmontant ainsi les distances énormes entre les mondes et le temps qu'elle prend pour envoyer des messages dans les deux sens.

Nous sommes tel un starship altéré de l'univers de sciences fiction de Star Trek, fonctionnant seulement sur nos moteurs impulsions limités par l'espace-temps et ne tirant jamais profit de nos moteurs distorsions plus rapides que la lumière. Dans cette analogie, le Moi est un moteur impulsion et nous communiquons via les délais de l'espace-temps. (Rappel : les reporters dont les conversations sont embrouillées en raison du délai des satellites de communication.) Vivre à partir du cœur au travers de la maîtrise émotionnelle de soi incorpore dans nos vies quotidiennes la distorsion et des communications sous-espace. Celles-ci nous placent au-delà du spectre contraignant du Moi vivant dans la troisième dimension et étendent notre domaine de vie dans les dimensions plus élevées de l'énergétique du cœur et de l'âme.

En revenant à notre discussion principale, notre espace psychologique est rempli de tellement de contenus que le champ de notre conscience est bloqué par tout le « truc » de notre réalité construite. Nous sommes tellement préoccupés et distraits par notre propre contenu psychologique que nous ne pouvons voir, entendre et ressentir les personnes que nous rencontrons tous les jours. Alors, comme l'a souvent souligné Krisnamurti, nous n'entrons jamais réellement en contact avec d'autres. Nous entrons en contact seulement avec nos pensées construites et sentiments au sujet des autres. Afin d'éviter des absolus, je dirais que le plus souvent nous entrons en contact avec l'image passé des personnes, pas la réalité des personnes. Nous avons souvent exploité et communiqué avec l'image que nous voulons que les gens soient, et non l'image projetée par ces personnes dans le moment présent. C'est la double ironie de la situation. Nous avons tous, pour la plupart, communiqué les uns avec les autres par le biais de fausses images, les images trop souvent figées dans les préjugés de jugements passés.

Avec un peu de chance, vous pouvez voir les implications de tout ceci sur la pratique Quand-Quelle-Comment. Notre tâche implique de travailler à partir de la conscience au niveau de

l'âme et du cœur énergétique. Autrement, nous agissons à partir de l'idée construite par notre Moi de qui et quels autres (et le monde en général) devraient être. En se souvenant de l'analogie de Star Trek, le Moi utilise un moteur impulsion qui est basé sur l'espace-temps. Afin que nous puissions à être vraiment efficaces dans notre pratique nous devons opérer en dehors de l'espace-temps tout en vivant dans l'espace-temps. Il ne s'agit pas d'exclure un monde « inférieur » de l'espace-temps, mais il s'agit d'élargir et d'étendre la gamme de notre vie consciente dans des dimensions inexplorées au-delà de notre réalité dominante de la troisième dimension.

Notre objectif est d'être éveillé, présent et concentré dans l'instant et non perdu dans des pensées d'où nous avons été, où nous voulons aller ou où nous préférerions être. Nous ne demeurons pas dans le passé ou ne nous échappons pas dans le futur. Nous sommes simplement présents et à l'écoute de ce qui est devant nous.

Observation

Cela signifie que nous devons dégager un secteur de notre espace psychologiquement encombré du Moi de sorte que nous puissions détecter les signaux venant du cœur énergétique. La clef pour y parvenir est l'observation. Quand nous sommes perdus dans nos pensées, quand nous ne sommes pas présents, nous sommes immergés dans et identifiés avec nos pensées et sentiments. Eh bien, comme beaucoup d'entre vous peuvent déjà le savoir, nous ne sommes pas nos pensées et sentiments. Ce sont les contenus de la conscience, pas la conscience elle-même. Ceux-ci sont des empreintes de mémoires holographiques enregistrées dans nos esprits par le contact courant avec le monde tridimensionnel. Ces empreintes sont les tiroirs de bazar et les toilettes d'entreposage de notre espace psychologique. Nous n'avons pas forcément besoin de tous ces trucs ! Et nous n'avons certainement pas besoin d'étendre chaque jour le tout sur le sol de notre conscience, seulement remettre le tout de nouveau.⁵

Si vous prenez la décision pour intervenir et observer votre prochaine réaction habituelle à quelque chose que vous voyez à la télévision ou quelque chose qu'un collègue de travail fait ou dit ce qui vous fait réagir, ARRÊTEZ et constatez votre réaction. Faites-vous votre commentaire « habituel » ? Est-ce que vous riez ou vous plaignez sans une réflexion sur les raisons ? Est-ce qu'une pensée hostile et une émotion négative entrent dans votre esprit ? Quoi qu'il arrive – CONSTATEZ-LE. Portez votre attention à ces réactions « de réflexe patellaire ». Interrompez le flux automatique de la pensée et de l'émotion habituelle. C'est « le truc » que nous continuons à accumuler et entreposer dans nos cabinets. C'est le matériel empêchant la lumière de l'âme d'entrer dans votre champ de conscience. C'est le « bruit » couvrant la voix intérieure du cœur énergétique.

Si vous déployez assez d'efforts pour interrompre la réaction en chaîne des pensées et des émotions du Moi, vous les perturberez à un point où vous aurez créé le silence suffisant pour que la voix du cœur énergétique se fasse entendre. Ceci ne se produit pas du jour au lendemain. Cela demande de la persévérance, mais cela peut être réalisé. Il convient

5 Il est important de noter cela juste parce que « nous ne sommes pas nos pensées » ne signifie pas que nous ne prenons pas la responsabilité d'elles.

également de souligner que le silence complet de l'esprit et des émotions n'est pas possible, ni même nécessairement souhaitable. C'est normal pour ces instruments subjectifs d'enregistrer et de répondre à l'environnement. Apprenez simplement à les voir dans leur juste perspective. Ces pensées et sentiments sont vos domestiques. Ils vous servent - l'âme, le Moi. Vous êtes l'artiste créant votre expression de vie, votre œuvre d'art. Vos pensées et sentiments sont vos pinceaux et peintures.

Notre objectif est de rétablir l'ordre dans notre vie intérieure afin que nous puissions amener les six vertus de cœur dans notre propre vie et celle des autres. Pensez au mental et émotions comme un appareil, comme une machine à laver. Quand nous voulons laver les vêtements nous faisons fonctionner nos machines à laver. Quand notre lavage est terminé nos machines à laver cessent de fonctionner et restent hors fonction jusqu'à ce que nous devions laver encore des vêtements. Notre problème est que nous laissons la machine à laver du mental en fonctionnement tout le temps, même si nous n'avons aucun vêtement à laver. La maîtrise émotionnelle de soi signifie que nous sommes en charge de la machine à laver. Nous ne sommes pas la machine ; nous sommes l'opérateur de la machine. Nous apprenons comment l'utiliser efficacement et pour les raisons justes, évitant ainsi le stress inutile et l'usure des pièces, les réparations coûteuses et le temps de panne.

Si nous observons le fonctionnement continu du mental et émotions pendant qu'ils réagissent habituellement aux rencontres autour d'eux, nous apprendrons bientôt que la majeure partie de cette activité est inutile et même nuisible à notre bien-être. Le Moi est habitué au bruit de l'ordre social. Ce bruit de la troisième dimension altère et réduit la sensibilité de nos champs d'énergie émotionnelle et mentale. Cette insensibilité aux transmissions du cœur énergétique limite sévèrement nos aptitudes à la pratique Quand-Quelle-Comment, sans parler d'atteindre la maîtrise émotionnelle de soi. Si nous ne pouvons pas nous mettre en contact avec notre propre cœur énergétique, comment pouvons-nous compter aider d'autres ? Rappel, l'exhortation : « Médecin, guéris-toi toi-même. »

Une note d'avertissement avant de continuer - observation n'est pas égocentrisme. Nous observons nos processus internes avec une attitude impersonnelle. Cela signifie que nous avons de la compassion pour nous-mêmes, mais nous ne sommes pas attachés aux pensées et sentiments que nous avons. Nous sommes comme le chirurgien qui a diagnostiqué une maladie et peut corriger le problème sans aucun sentiment à l'encontre de la procédure qui doit être exécutée. Si vous vous trouvez soudainement identifié avec les pensées et sentiments que vous observez, arrêtez-vous et refocalisez-vous en tant qu'observateur, la personne qui déterminera la qualité et la nature de ces contenus de votre conscience. En tant qu'observateur, vous êtes le juge sage et compatissant qui détermine comment vos pensées et sentiments contribuent à votre pratique. Ont-ils des effets positifs ou négatifs ?

Si nous observons de la négativité dans le mental, nous pouvons prendre des mesures et l'arrêter. Nous créons un espace psychologique à partir duquel nous pouvons intervenir et rétablir des pensées positives et des sentiments basés sur les vertus. Toutefois, nous devons être présents afin de prendre en charge. Quand nous commençons à le faire, même pendant cinq secondes, nous avons commencé un processus qui mènera à encore plus de contrôle et, finalement, mènera à la maîtrise de soi. C'est le début d'une pratique Quand-

Quelle-Comment efficace. C'est le début de l'accroissement de la conscience et la sensibilité aux transmissions du cœur énergétique.

Sensibilité

On dit que le cœur est l'organe principal de la sensibilité qui lie l'instrument humain à la dimension non physique du Soi Supérieur. Si nous acceptons cette idée comme hypothèse de travail, alors il devient évident que nous devons apprendre à écouter les signaux détectés par le cœur si nous voulons être efficace dans notre pratique. Le cœur énergétique « est câblé » dans ce que l'Ordre d'Enseignement Lyricus (OEL) appelle les Structures Non dérivées de l'Information.

À travers toutes les dimensions de l'espace il existe un champ originel de vibration ou primauté quantique. Ce champ est non physique mais il informe le physique. Il existe indépendamment des structures physiques de l'existence, et il est connu parmi les enseignants de Lyricus comme Structures Non-Dérivatives de l'Information (SNDI).

Les SNDI sont sous quantiques et représentent le plan primordial pour les systèmes vivants et la matière inorganique. C'est la SNDI qui donne naissance aux champs quantiques qui interpénètrent les planètes, les étoiles, les galaxies et l'univers dans son ensemble. C'est le champ de communication de la vie qui connecte le non-local au local, l'individuel au collectif, l'un et l'infini. Le cœur énergétique est la composante non physique des SNDI qui est l'entrée ou le portail depuis les SNDI jusqu'aux centres intuitifs et intelligents du porteur d'âme ou instrument humain. En un sens, c'est le plan sous quantique du cœur physique.⁶

Comme l'explique cet extrait, le cœur énergétique est le premier détecteur des signaux entrants de l'extérieur du monde de l'espace et du temps de notre réalité tridimensionnel. La plupart de nos journées sont consacrées aux préoccupations venant de l'extérieur, le plan tri dimensionnel. Cependant, le « niveau de bruit » du monde objectif l'emporte sur le « son » du monde subjectif étant détecté par le cœur énergétique.

Autrement dit, les sons générés par les fréquences supérieures (souvent appelées spirituelles) sont réguliers et continus mais notre équipement tridimensionnel humain ne peut pas facilement les détecter. Nos instruments humains sont conçus pour capter les signaux provenant d'un grand nombre de fréquences supérieures, ainsi que ceux de la dimension de l'espace et du temps. Toutefois, parce que notre environnement d'apprentissage dominant comme espèce est basé dans le monde tridimensionnel de l'espace et du temps, nous (à l'exception de quelques-uns), ne sommes pas concentrés à développer la sensibilité pour accéder aux fréquences supérieures et aux dimensions qui entourent et interpénètrent notre monde. Ironiquement, notre existence dans la dimension de l'espace et du temps a, en partie, créé la situation même que nous travaillons actuellement à corriger car elle a donné naissance au Moi séparé avec tous ses filtres bloquants. La maîtrise émotionnelle de soi fait partie du processus d'imprégner le Moi séparé avec l'énergie spirituelle de l'âme via le cœur énergétique. En effet, nous spiritualisons la matière et matérialisons l'esprit.

6 « The Energetic Heart : It's Purpose in Human Destiny, » p. 13.

En revenant à notre remarque principale, il y a une dimension, une fréquence, un plan ou un monde des émotions où nous sommes plongés dans la vie quotidienne. Nous détectons ces fréquences comme les sentiments de bonheur ou de tristesse, de colère ou de contentement, de peur ou d'amour. Nous prenons de tels sentiments pour acquis. Ce sont les humeurs normales de notre existence quotidienne. Mais que faire si nous pouvions développer une sensibilité par laquelle nous pourrions détecter les flux réels d'énergie de ces émotions ? Cette précieuse rétroaction nous permettrait de « voir et entendre » d'une manière nouvelle et ouvrir un vaste champ d'études et d'apprentissage qui faciliterait notre maîtrise de ces forces puissantes à l'intérieur de nous.

« Living from the Heart » suggère que ces sens supérieurs puissent être proches d'apparaître en nous comme la prochaine étape de notre évolution d'espèce. La technique Quand-Quelle-Comment peut être l'une des méthodes par laquelle nous développons ces sens supérieurs. À travers notre pratique Quand-Quelle-Comment, une nouvelle sensibilité se développe en nous qui nous permet de travailler intelligemment avec les six vertus de cœur. Cette sensibilité nous permet de détecter l'absence ou le manque de n'importe quelles vertus de cœur nécessaires pour guérir, rééquilibrer et revitaliser n'importe quelle situation. La sensibilité du cœur à l'habitat de l'âme est la clef de notre évolution spirituelle future. Nous devons simplement apprendre comment faire le lien entre elle et notre conscience éveillée. Par conséquent, nous devons développer notre sensibilité émotionnelle naturelle du cœur, tout comme le cœur est naturellement sensible à l'âme. De cette façon, nous pouvons développer une ligne de transmission sans entrave entre notre Soi Supérieur dans le non-espace-temps et notre Soi dans l'espace-temps via le cœur énergétique. La première étape pour l'accomplissement de cette grande œuvre se fait par la pratique Quand-Quelle-Comment.

La sensibilité que nous devons augmenter n'a rien à faire avec être sensible à la critique. Elle n'a rien à faire avec être « susceptible » ou être dérangé facilement par des gens ou des événements. Ce n'est pas d'être sentimental, larmoyant, ou expansif. Non. Cette sensibilité signifie que nous sommes éclairés, conscients et en contact avec toute rencontre qui croise notre chemin. Il s'agit d'une sensibilité qui peut détecter instantanément le besoin de l'amour en nous-mêmes ou d'autres, quand l'amour est isolé, bloqué ou masqué par les épais nuages de l'habitude, l'ignorance, l'ego et de la peur. La sensibilité du cœur détecte l'affluent de l'amour de l'âme comme il rayonne à l'extérieur des plans multidimensionnels du domaine de l'omniprésence de l'énergie universelle de Dieu ou Source Première. Notre pratique ouvrira ce flux pour nous tous comme nos instruments humains développent leur sensibilité au cœur énergétique et sentent Quand, Quelle et Comment appliquer les six vertus de cœur.

La méditation grille des six vertus de cœur

Un des exercices donné dans « Living from the Heart » est la méditation grille des six vertus de cœur.⁷

Conformément à la méditation, par une pratique persistante et régulière, nous pouvons réellement créer une grille énergétique des six vertus autour de nous-mêmes partout où

7 « Living from the Heart, » page.18, 20.

nous allons. Cette méditation est exécutée en temps réel. C'est-à-dire, nous faisons cette méditation aux scènes de nos rencontres quotidiennes, contrairement à la séance traditionnelle de méditation du matin. Notre succès dans l'édification de cette grille au sein de notre champ énergétique constitue une étape majeure dans la pratique Quand-Quelle-Comment car elle renforce notre sensibilité à nous-mêmes, à ceux qui nous entourent, au cœur énergétique et au Soi Supérieur. À ce stade, ceci signifie que nous avons notre outil et sommes mobilisés pour agir dans n'importe quelle rencontre. Nous pouvons être comparés aux médecins de champ de bataille qui portent leurs troussees médicales avec eux à tout moment. Quand le besoin se fait sentir, leurs médications curatives et réserves sont à leur portée.

Vous pourriez demander pourquoi il y a une nécessité à pratiquer Quand-Quelle-Comment si nous fournissons ces vertus là où nous allons ? C'est une bonne question. La réponse se trouve, je crois, dans la métaphore médecin / guérison précédemment décrite. Notre matrice des six vertus de cœur est semblable à la médecine préventive. Par la génération et l'entretien régulier de cette grille, nous pratiquons l'hygiène émotionnelle. La plupart d'entre nous connaissent l'importance de maintenir notre corps physique et nos espaces de vie propres, de maintenir un régime alimentaire équilibré et de faire suffisamment d'exercice. En tant qu'adultes, nous savons comment éviter les situations potentiellement dangereuses en suivant les règles de sécurité et de bon sens.

En créant la grille des vertus de cœur dans notre champ énergétique, nous maintenons un environnement émotionnel sain qui est une extension de l'environnement matériel sain que bon nombre d'entre nous estiment si fortement et maintiennent comme partie normale de nos vies quotidiennes. De même que la vie matérielle malsaine abaisse le pouvoir de nos systèmes immunitaires en nous laissant vulnérables à la maladie et au mal, la vie émotionnelle malsaine (chaos émotionnel) réduit également le pouvoir de nos systèmes immunitaires. Ainsi, il est évident qu'accoupler l'hygiène émotionnelle de la grille énergétique à l'hygiène matérielle de la vie moderne peut avoir un énorme effet positif sur tous les aspects de nos vies.

Je pense qu'il est juste d'affirmer que la grande majorité des êtres humains vivent dans le chaos émotionnel et manquent de contrôle de leur vie émotionnelle. En raison de cette condition, nous vivons dans une mer venteuse d'émotions sur laquelle les navires de notre voyage sont vulnérables aux risques de sur-stress, d'irritabilité, d'énergie faible et, par conséquent, la sensibilité à la maladie et la maladie. Donc, même si nous avons créé la grille des vertus de cœur, nos systèmes peuvent encore être accablés par l'agitation émotionnelle autour de nous. En conséquence, nous avons toujours besoin de la pratique Quand-Quelle-Comment.

En d'autres termes, la grille énergétique fera beaucoup pour nous aider à maintenir notre hygiène émotionnelle, mais elle aidera encore lors de nombreuses occasions quand nous aurons besoin d'envoyer des énergies spécifiques à nous-mêmes ou à d'autres afin de faciliter les situations de crise. Par analogie, même si nous avons peut-être la chance de vivre dans un environnement physique relativement sain, il existe de nombreuses occasions dans la vie où nous avons besoin d'une aide médicale spécifique à cause d'une maladie ou une situation d'urgence. Les systèmes de santé surchargés partout dans le monde l'attestent.

L'acte de bâtir la grille des vertus de cœur crée un état de conscience qui facilite notre habileté à commencer la pratique car nous avons acquis les compétences nécessaires pour passer aux dimensions du cœur et de l'âme. Cette capacité nous permet d'être attentifs aux appels de ceux qui en ont besoin.

Vigilance à l'appel

La vigilance à l'appel signifie que nous sommes conscients dans le moment et nous avons développé une capacité pour la sensibilité aux demandes d'aide. Certes, c'est une technique à apprendre et à maîtriser, mais tous les efforts que nous faisons ne sont jamais perdus. Nos efforts sont cumulatifs et chaque fois que nous nous souvenons à pratiquer Quand-Quelle-Comment nous augmentons notre habileté et aptitude pour le service, avançant fermement vers la maîtrise émotionnelle de soi.

La reconnaissance d'une demande d'aide est l'étape Quand. La demande est tout simplement une façon de décrire n'importe quel champ d'énergie vivant en besoin des six vertus de cœur.

1. Un manque d'appréciation est un appel
2. Un manque de compassion est un appel.
3. Un manque de pardon est un appel.
4. Un manque d'humilité est un appel
5. Un manque de compréhension est un appel
6. Un manque de courage est un appel.

Qui appelle ? Ce pourrait être votre Moi, ce pourrait être un autre être humain ou un groupe d'êtres humains, ce pourrait être un appel du monde naturel. Ce pourrait être un appel de tous les trois. Peu importe d'où vient l'appel, les éléments essentiels requis à développer sont la capacité à rester présent dans le moment, l'observation et une sensibilité croissante au cœur et à ses six vertus.

Avant de continuer, je veux réitérer que la pratique Quand-Quelle-Comment ne dépend pas en premier lieu à parvenir à la perfection en étant présent dans le moment, l'observation et la sensibilité parfaite aux transmissions du cœur. Nous pouvons travailler tous ces éléments simultanément. Ces morceaux différents s'ajusteront à leur place normale dans l'image plus grande de la technique Quand-Quelle-Comment alors que nous devenons plus experts dans notre pratique.

Nous devons nous souvenir ce qui a été exposé plus tôt : bien que les techniques de maîtrise émotionnelle de soi puissent être tout à fait sophistiquées, la pratique de base du

Quand-Quelle-Comment est simple. La pratique « *n'est pas jugée par son expression parfaite ou sa virtuosité analytique, mais est exécutée et guidée par l'intention.* »⁸

Se connaître soi-même --- Pister-Traiter-Transformer

Dans la précédente partie nous avons vu que savoir **Quand** engager notre pratique implique de développer la sensibilité et une simple prise de conscience de nous-mêmes et de ceux qui nous entourent. L'étape **Quelle** nécessite la connaissance de nous-mêmes, des autres et notre relation avec les six vertus de cœur. Et évidemment, elle implique aussi d'apprendre les six vertus de cœur elles-mêmes. Après tout, une fois que nous aurons déterminé qu'une situation mérite notre attention, nous devons choisir quelle vertu ou vertus à appliquer. Du moins, il est essentiel d'avoir une connaissance de base sur les six vertus de cœur.

Même lorsqu'une situation se relie à d'autres, nous sommes intimement impliqués l'instant où nous choisissons de transmettre les énergétiques du cœur dans la rencontre. Nous pouvons dire que l'enchevêtrement quantique se produit. En conséquence, il est crucial que nous apprenions autant au sujet de nous-mêmes que possible. De cette manière, nous gagnons des connaissances de valeur inestimable au sujet de nos attitudes et comportements, et au sujet de nos forces et faiblesses. C'est un apprentissage sur le chemin de la maîtrise émotionnelle de soi. Le document « Living from the Heart » explique ceci avec trois mots : pister, traiter et transformer.

- **Pister** signifie que la personne peut évaluer leur progrès sur les six vertus de cœur au fil du temps et pister leurs évolutions hautes et basses, et voir leur maîtrise de soi grandir sur la toile de fond du temps.

- **Traiter** signifie que la personne lors du suivi de ses progrès peut comprendre quand elle se heurte à un obstacle ou un problème vexant qui la prend de cours et alors traite cette question comme un médecin traite une blessure ou une maladie. Le traitement, dans ce cas-ci, n'est pas une récompense, mais plutôt une solution ou un remède à un problème ou à un faux pas émotionnel.

- **Transformer** est le résultat du pistage et du traitement durant ce voyage et voir comment vous êtes transformé en une personne responsable et spirituellement vibrante.⁹

De cette description, il est intéressant de noter que la pratique Quand-Quelle-Comment est imbriquée dans la partie **Traiter** de ces trois phases. Quand nous identifions un besoin d'appliquer les vertus de cœur, et choisissons Quelles vertus à appliquer, et nous avons finalement décidé de la façon de les appliquer, nous avons réellement traité une situation ou une rencontre. Au fil du temps, nous pouvons suivre nos progrès et observer notre transformation.

Notez que, bien que ce système soit concentré sur notre propre progrès, c'est aussi une mesure de notre efficacité en traitant d'autres. En fin de compte, vous et « les autres » sont

8 « Living from the Heart, » page 16.

9 « Living from the Heart, » page.18, 20.

liées parce que nous sommes tous nageant dans la même piscine d'émotions. C'est la base de notre contribution du Champ Énergétique Humain Individuel (CEHI) au Champ Énergétique Humain Collectif (CEHC). L'échelle mobile de notre pratique individuelle affecte inévitablement l'échelle mobile de notre contribution à la collectivité.

Avant d'examiner plus attentivement les six vertus de cœur, je veux donner un exemple simple sur la manière dont nous pouvons travailler avec les vertus par rapport à nos propres situations de vie. Nous pouvons effectuer un exercice simple en nous posant deux questions :

1. Avec laquelle vertu est-ce que je me sens le plus adapté ?
2. Avec laquelle vertu est-ce que je me sens le moins adapté ?

Les réponses à ces deux questions peuvent être perçues comme la création d'une base de référence dans la phase initiale du suivi. Par exemple, si vous vous sentez plus en phase avec l'appréciation, comment interprétez-vous cela dans le cadre de votre expérience de vie ? Le tableau de la page 31 donne une brève description des six vertus. L'appréciation est décrite de deux manières. La première description est à un niveau global et collectif et la seconde description est à un niveau personnel.

L'application de la première description suggère un sens profond de connexion à toutes choses et un sens décentralisé de soi. Nous pouvons regarder le monde autour de nous et éprouver un sentiment d'étonnement et d'émerveillement devant la beauté et l'interaction complexe de la vie à une myriade de niveaux, des microscopiques particules atomiques aux galaxies tournant dans l'immensité de l'espace. Il y a un sentiment de joie dans le fait même que toute ceci se produit à l'instant où nous en sommes conscients, le vivons et l'expérimentons.

Au niveau personnel nous sentons une résonance profonde avec la famille et les amis. Il y a un sentiment chaud et affectueux porté à l'esprit et au cœur des traits de personnalité à facettes multiples que nous apprécions tellement au sujet des âmes qui partagent ce temps et espace avec nous. Il y a un mystère sur la raison pour laquelle nous avons été réunis, d'où nous sommes venus et, si on croit à la réincarnation, comment nous nous sommes connus dans le passé. Dans tout cela se situe une appréciation d'une plus grande conception de connexion d'âme au-delà de notre capacité à comprendre, mais merveilleux de sa propre manière.

Poursuivant notre exemple, disons que la vertu avec laquelle nous nous sentons moins accordés est le pardon. Que ressentons-nous quand ce mot entre dans nos esprits et cœurs ? C'est ici, dans les « zones de moindre connexion » où nous devons être honnêtes avec nous-mêmes. Nous devons être en mesure de porter nos sentiments et pensées dans la conscience et examiner les raisons particulières des vertus qui sont « plus faibles » que d'autres. Nous pouvons apprendre beaucoup sur nous-mêmes de cette façon.

Le pardon est lié au temps. Il ne nécessite pas beaucoup de matière grise pour comprendre que lorsque nous ne parvenons pas à pardonner, nous gelons toutes les personnes concernées (y compris nous-mêmes), dans une tranche de temps à l'endroit où nous avons été lésés. Nous créons un espace de réalité personnelle où nous nous enfermons (et les images des autres) à chaque fois que nous reconstituons l'incident dans lequel quelqu'un nous a fait du tort.

Comme cité précédemment, l'âme et le cœur fonctionnent en dehors de l'espace et du temps, aussi longtemps que nous, le Moi, ne pouvons pas pardonner, nous ne pouvons pas accéder au cœur, et par défaut, nous ne pouvons pas entrer en contact avec l'âme et profiter sur sa sagesse. Nous nous verrouillons nous-mêmes. Souvent, si nous examinons cette situation plus profondément, nous pouvons découvrir que nous avons plaisir réellement à sauter dans nos machines à remonter le temps et à revisiter ces hologrammes du passé. Nous pouvons, en fait, être accros aux émotions négatives attachées à ces événements passés.

Le point principal de cet exercice est d'identifier nos forces et faiblesses par rapport aux six vertus parce qu'elles sont les baromètres métaphoriques de nos expériences de vie accumulées. Elles signalent les lignes de moindre résistance dans notre Moi. Si une vertu particulière crée une sensation de blocage ou de malaise dans votre champ mental/émotionnel, c'est une indication de valeur qui peut vous ramener à la cause initiale du blocage. D'autre part, vous pouvez sentir une résonance profonde pour une vertu particulière et cette ligne de moindre effort peut aussi être remontée à ses racines et rapporter des informations importantes qui peuvent éclairer votre pratique entière.

Nos réactions internes à ces six vertus peuvent être suivies dans le temps nous donnant une vue d'ensemble du paysage de notre Moi. L'inspection de ce paysage subjectif révèle les modèles d'attitudes et comportements qui contribuent au monde non équilibré et chaotique du Moi. Cette recherche nous donne l'information dont nous avons besoin pour traiter et transformer ces modèles limitatifs. Quand-Quelle-Comment est l'instrument d'architecture paysagère que nous utilisons pour la culture, sculpture et embellissement de notre territoire subjectif, le transformer en un environnement harmonieux et apaisant. L'expérience et la connaissance que nous acquérons à travailler à notre propre transformation, à son tour, nous aident grandement à aider les autres. De toute évidence, nous devons être capables de nous aider nous-mêmes avant que nous puissions aider les autres.

La meilleure façon d'en apprendre davantage sur les six vertus est de travailler avec elles. Nous n'avons pas à être en parfaite maîtrise pour commencer notre pratique. On l'appelle une pratique parce que nous apprenons par la pratique elle-même. Nous ne devons pas réussir un test pour commencer nos travaux parce que le «réussir» est dans le «faire». Gardant cela à l'esprit, nous avons encore besoin d'une certaine compréhension des six vertus de cœur pour commencer la pratique Quand-Quelle-Comment. À cette fin, nous allons examiner de plus près les définitions des vertus qui nous sont donnée dans « Living from the Heart. »

Les six vertus de cœur, un regard plus attentif

*Quand nous plaçons notre attention sur ces vertus, nous commençons à les manifester, même lorsque nous y pensons. Quand nous imaginons leur richesse – leurs structures énergétiques – nous les pratiquons à un niveau plus puissant et renouvelé. La pratique n'est pas seulement expression ; elle est aussi contemplation et étude.*¹⁰

Il devrait être évident à ce jour que nous mettons réellement l'accent sur la pratique des vertus de cœur, et non pas sur la méditation assise pendant des heures en contemplant leurs complexités. Toutefois, le matériel qui nous est offert est ancré dans une approche équilibrée. Oui, nous devons être dynamiques dans notre expression des vertus de cœur parce que la « maison est en feu » et l'action est essentielle. Plus tard, quand l'urgence sera terminée, nous pourrons tourner notre attention aux questions plus profondes si c'est la direction que nous voulons prendre. Donc, nous sommes incités à porter notre pratique dans les routines de notre vie, mais nous sommes également invités à passer quelques temps à apprendre notre art. Et cela exige que certaines périodes de calme soient réservées à la méditation et à l'étude.

Ce n'est pas de ma responsabilité de vous dire combien de fois vous devriez étudier ou méditer. Si vous êtes sincère au sujet de ce travail et vous sentez qu'il est important de s'appliquer, vous vous occuperez de ces zones de votre pratique qui doivent être améliorées. L'observation de soi et la voix intérieure de votre cœur vous guideront dans les détails d'ajustement de votre pratique pour permettre à la lumière de l'âme de briller avec plus de clartés et de puissance dans votre vie et dans la vie de vos frères humains.

Le document, « Living from the Heart » contient un exercice de méditation appelé, « la technique du cycle vertueux. » Je le recommande vivement comme méthode efficace pour approfondir votre compréhension et connexion aux six vertus. Il est important de garder un bloc-notes à portée de main dans le cadre de cette pratique pour enregistrer toute idée que vous pourriez recevoir. Je peux vous dire de ma propre expérience qu'une idée s'efface rapidement de l'esprit « méditatif » peu après la fin de session. Ceci est semblable à la façon dont tant de nos rêves se dissipent rapidement après que nous nous réveillions le matin. Par conséquent, la tenue d'un journal est inestimable pour n'importe quel type d'exercice subjectif. Vous pouvez également profiter du journal sur votre espace personnel sur le site EventTemples si vous voulez maintenir vos notes ensemble. D'une manière comme d'une autre, un journal de la maîtrise émotionnelle de soi est un outil important à considérer.

Dans « Living from the Heart », James écrit:

*J'ai résisté à la tentation de définir les six vertus de cœur en détail, mais je fournirai un point de départ pour leur définition pour que vous puissiez les broder selon votre propre expérience et perspicacité.*¹¹

James a fourni des idées de valeur au sujet des significations plus profondes des vertus. Ses descriptions nous donnent une perspective plus large sur ces mots, des mots que je crois sont familiers à la plupart des gens. Ils ne sont pas des termes techniques, mais sont

¹⁰ “The Art of the Genuine : A Spiritual Imperative,” p. 6.

¹¹ « Living from the Heart, » page 42. Voir aussi “The Art of the Genuine,” pp. 7-10.

communs dans le sens où la plupart des gens les comprennent dans le contexte de leur propre vie. C'est pourquoi ils sont si utiles à la maîtrise émotionnelle de soi - ils sont accessibles et plus abordables pour tous. En un sens, leurs significations sont l'épine dorsale de la moralité et de l'éthique dans la plupart des cultures, religions et philosophies. Elles sont enracinées en nous que ce soit consciemment et inconsciemment. Et à cause de cela, nous nous sentons, pour la plupart, à l'aise pour passer du temps avec eux.

*Bien que ces titres ou dénominations soient comme les coquilles de leur sens véritable (d'un point de vue énergétique), ils se rapprochent de la façon selon laquelle chacun d'entre nous est enveloppé par l'esprit de la Source Première.*¹²

En fait, mes propres mots me poussent maintenant à indiquer une caractéristique fascinante de ces six mots « ordinaires » - ils sont des champs intelligents d'énergie. On a donné à chacun d'entre nous un jeu complet de ces intelligences comme partie de l'équipement de notre âme. Ces champs intelligents d'énergie sont notre liaison à Dieu ou ce que Lyricus attribue à la Source Première.

*Ces champs sont les équivalents énergétiques de l'empreinte de la Source Première sur l'âme individuelle.*¹³

*Ce lien existe depuis que vous existez. Il n'est pas nouvellement créé. Peut-être, au contraire, vient-il d'être oublié.*¹⁴

Par conséquent, notre désir d'interagir avec ces « mots » peut être considéré comme la reconnaissance de bons vieux amis, nous avons oublié que nous les avons. Dès le début, ils sont accueillants, chaleureux et accessibles. En fait, ils sont :

Reconnaissants, compatissants, indulgents, humbles, compréhensifs et valeureux

Mais comme nous faisons connaissance avec eux, en passant plus de temps avec eux, nous découvrons qu'ils possèdent également une intelligence profonde, sage et aimante. Nous pourrions même les considérer comme étant des guides, des mentors ou des conseillers à nos âmes.

*Une partie de cette pratique consiste à voir votre intelligence et votre compréhension de ces noms et de ces descriptions s'accroître et changer, à mesure que vous pratiquez et que vous exercez votre imagination.*¹⁵

En maintenant cette attitude dans le cœur et l'esprit, j'ai extrait des parties des définitions des six vertus données par James. Une lecture attentive d'elles révèle une interprétation différente des définitions traditionnellement reconnues pour la plupart d'entre nous. Je crois que ses idées fournissent un indice essentiel à l'attitude et au point de vue que nous devons

¹² "The Art of the Genuine : A Spiritual Imperative," p. 6.

¹³ "The Art of the Genuine : A Spiritual Imperative," p. 5.

¹⁴ "The Art of the Genuine : A Spiritual Imperative," p. 5.

¹⁵ "The Art of the Genuine : A Spiritual Imperative," p. 6.

prendre pour atteindre la maîtrise émotionnelle de soi. Cela ne signifie pas que nous devons adhérer aux définitions exactes données par James. En fait, je crois qu'il ne le voudrait jamais. Plus encore, ce n'est pas tellement au sujet des définitions, plutôt qu'il est au sujet de la façon de vivre nos vies comme des personnalités de l'âme au lieu de personnalités de l'ego.

En fin de compte, tout se réduit à contacter, intégrer et transmettre la lumière de l'âme - qui est la lumière de l'amour. Le cœur énergétique est la porte d'entrée pour la réception et l'intégration de cette lumière dans notre propre champ énergétique humain, l'instrument humain. Et le cœur énergétique, avec l'aide du mental, est l'instrument conjugué de distribution et de transmission de la lumière de l'amour dans le monde qui nous entoure.

Je crois que ceci deviendra plus clair à mesure que nous examinons les définitions des six vertus de manière plus approfondie. Après que nous ayons gagné une vue d'ensemble d'eux, nous pouvons les évaluer et les intégrer dans nos propres vies comme nous développons nos qualifications dans la pratique Quand-Quelle-Comment.

Quand les définitions essentielles des six vertus sont rassemblées, une image émerge d'un contexte ou d'un cadre pour notre pratique. J'ai assemblé ces définitions dans une table pour une consultation plus facile.

Définitions des Vertus ¹⁶

Vertu	Description
Appreciation	<ul style="list-style-type: none">• La Source Première (Intelligence supérieure) entoure nos semblables comme un champ de conscience ...• Cette conscience nous unifie...• Cette conscience, ou même croyance, décale notre focalisation des petits détails de notre vie personnelle à la vision de notre but en tant qu'espèce.• À un niveau plus pratique, l'appréciation s'exprime dans les petits gestes de gratitude qui soutiennent les rapports loyaux et amicaux.
Compassion	<p>Dans le contexte de la nouvelle intelligence qui se place sur notre planète, la compassion est un désir actif d'aider d'autres à s'aligner avec les nouveaux champs d'intelligence qui se manifestent dans le monde tridimensionnel, conscient que leur désir et capacité à s'aligner sont déformés par leur enculturation sociale; ce n'est pas précisément le reflet de leur intelligence, inclinations spirituelles ou but.</p>
Pardon	<ul style="list-style-type: none">• Le pardon est réellement l'expression extérieure de la compréhension et de la compassion sans les sentiments lourds de la dualité (c.-à-d., bon et mauvais) qui introduisent typiquement la présence du jugement.• Il s'agit d'une expression neutre, sans plan ou but autre que de vous libérer de l'emprise du temps.• Quand une personne opère à partir des vertus de cœur et des riches textures de ses fréquences authentiques, le pardon est un état naturel d'acceptation.
Humilité	<ul style="list-style-type: none">• L'humilité est la réalisation que le cœur, le mental et l'âme se mélangent dans la grâce d'une intelligence supérieure ou force de création, et que

16 Toutes les définitions sont extraites à partir de « Living from the Heart, » l'annexe A, Pp. 42-5. La définition de l'humilité contient le terme « fréquence d'amour. » Ceci est expliqué comme : « les vertus du cœur, l'intellect pur du mental contemplatif, et les quêtes Co-créatrices du cœur, du mental, et de l'âme. » En d'autres termes, l'amour est exprimé par l'intermédiaire des trois composants de l'instrument humain, les émotions, le mental et le corps physique.

	<p>leur existence même est confirmé par cette connexion de l'amour sans conditions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'humilité est l'expression de cette fréquence d'amour sachant qu'elle provient de ce qui existe déjà dans une dimension supérieure.
Compréhension	<p>La compréhension est l'aspect de l'intelligence du cœur qui identifie [que] cette dissociation de l'amour est un nécessaire composant de conception du plus grand plan qui se produit sur la planète. (Voir le modèle universel.).</p>
Courage	<p>Le courage est l'aspect de votre amour qui défend sa présence face à l'injustice comme mesuré dans l'ordre social.</p>

Une inspection minutieuse des définitions dans ce tableau montre clairement une interconnexion entre les six vertus qui sous-tendent leurs significations extérieures. Les définitions révèlent une source intérieure commune, une source dont elles sont le résultat. En effet, les six vertus de cœur peuvent être considérées comme les composants défaits d'un modèle universel ou plan.

Un modèle universel

Les idées liées à un modèle universel peuvent être trouvées dans « Le modèle d'exploration. » C'est le troisième document de la Philosophie des Wingmakers. Ce n'est pas le lieu pour un examen approfondi de ce document, mais en même temps, il n'est pas facile d'expliquer en une phrase ou deux. Afin de mettre les six vertus de cœur dans le contexte approprié, je considère que nous devons y entrer dans une certaine mesure.

L'idée essentielle par rapport à notre pratique est que nous sommes des entités cosmiques immortelles participant à un plan d'exploration conçu par Dieu ou Source Première. Nos rôles doivent explorer les mondes de l'espace et du temps, les dimensions denses du multivers. Cette descente dans la matière exige la cessation de notre unité avec la Source Première. L'individuation, la séparation et la lutte pour la survie créent l'unicité dans chaque individu - la personnalité incarnée de l'âme.

Le facteur clef à retenir ici est que nous n'avons jamais été abandonnés par nos âmes ou Source Première. Le cœur énergétique est avec nous depuis le début de nos explorations, mais il se trouve en dessous du seuil de conscience jusqu'à ce que le Moi incarné recueille assez d'expériences de ses explorations de l'espace et du temps. À un certain point, l'âme, par le cœur énergétique, commence à réveiller le Soi de sa présence (de l'âme). C'est le stade où le cœur énergétique, l'agent de l'âme, se présente au Soi. Les religions du monde et les mythologies ont chacune leurs propres descriptions générales et allégories liées à ce

stade de la vie de l'âme. Cela provoque le plus souvent l'agitation intérieure de l'individu, qui s'éveille soudain à la réalisation qu'il est loin de la maison et a besoin d'entreprendre un voyage de retour à sa source. Ce sont réellement les voyages dans la conscience menant à une réunion entre l'âme entièrement consciente dans sa dimension « supérieure » du non-espace et temps, et le fragment incarné de conscience dans sa dimension « inférieure » de l'espace et temps.

Ainsi, comment ceci s'ajuste-t-il dans la définition de la compréhension ? Cette grande image du plan nous rappelle que toutes les personnes que nous rencontrons dans nos activités de journalières sont de semblables explorateurs. Nous faisons tous partie de ce plan d'exploration. En d'autres termes, nous pouvons employer cette description de réalité pour visualiser le monde et ces personnes du point de vue de l'âme. À ce niveau nous pouvons comprendre la situation humaine, ressentir la compassion et la pardonner. (Voir la définition du pardon.)

Par conséquent, quand nous devenons irrités, frustrés ou fâchés à cause des comportements et opinions des autres, nous nous sommes mis au défi de voir l'image plus grande et de réaliser que nous sommes tous en fin du compte travaillant vers la contribution de nos découvertes uniques au grand plan de la Source Première. Mais en raison des difficultés imposées par les conditions mêmes de l'environnement de l'espace et du temps, la quasi-totalité des explorateurs se perdent, développent des problèmes, se méprennent sur les missions, se trompent et causent un préjudice à eux-mêmes et aux autres. Tout cela contribue à l'immense sentiment de chaos et de confusion dans le monde. La capacité à prendre du recul et à comprendre ce que l'âme comprend, c'est pratiquer la maîtrise émotionnelle de soi. Quand nous pouvons approcher les six vertus depuis la perspective plus élevée de l'âme, elles forment une nouvelle réalité. En utilisant les définitions données, essayons de les explorer dans son ensemble.

Nous venons de voir que la compréhension est basée sur le plan d'exploration mis en œuvre par la Source Première. Vues dans ce contexte, les cinq vertus restantes s'inscrivent dans un modèle merveilleux modelé d'après la position avantageuse de l'âme - transcendant l'espace et le temps.

L'âme comprend que chacun de nous est dans un voyage d'exploration et que nous sommes à différents points le long du parcours. Comme l'âme, nous devons faire preuve de compassion envers nous-mêmes et d'autres, alors que nous cherchons à tâtons dans l'obscurité de nos voyages. Nous savons que, parfois, l'obscurité est un stimulant nécessaire, nous obligeant à développer les compétences et les ressources nécessaires à notre survie et croissance. Mais trop souvent, nous créons nos ténèbres par ignorance et égoïsme. En conséquence, nous avons la compassion pour ces lacunes et pouvons déployer le pardon pour nous-mêmes et les autres. À la lumière du pardon que nous ne retenons aucune rancune, et nous nous libérons ainsi que nos frères et sœurs de la souffrance imposée par le temps. Attaché par le poids pesant et la limitation des chaînes de la culpabilité et de la honte, qui peut avancer sur le chemin ? Le pardon vit dans la lumière de la neutralité de l'âme, lequel sait que la justice est rendue dans le cadre de l'harmonisation de principe du multivers.

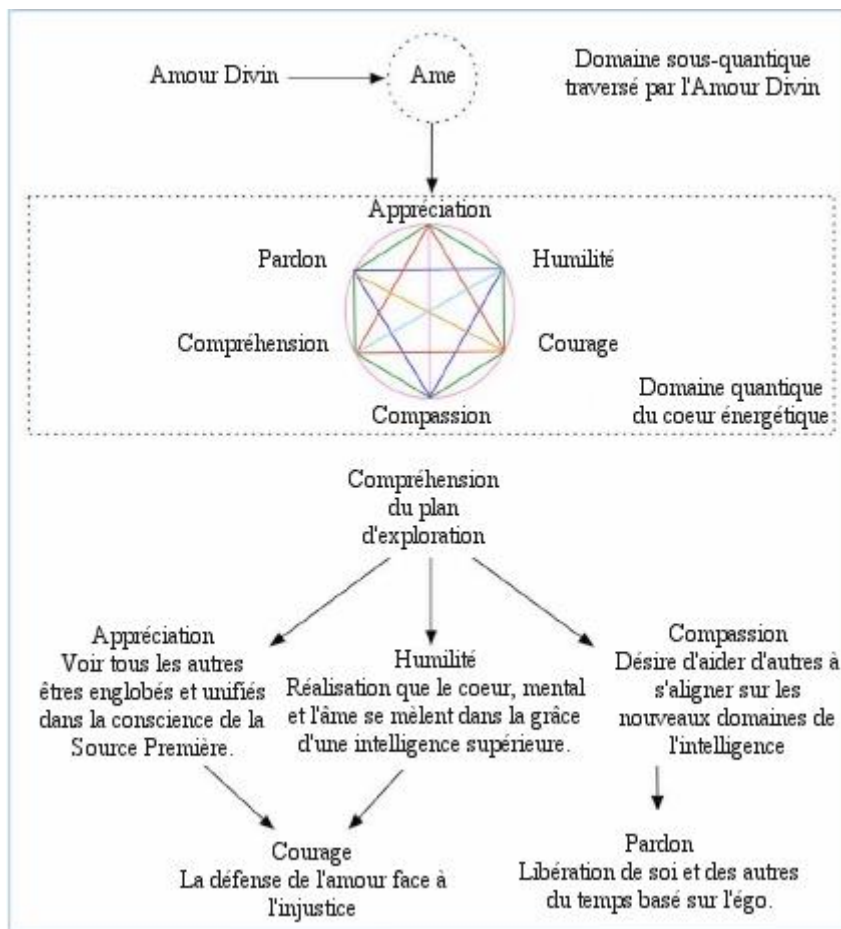
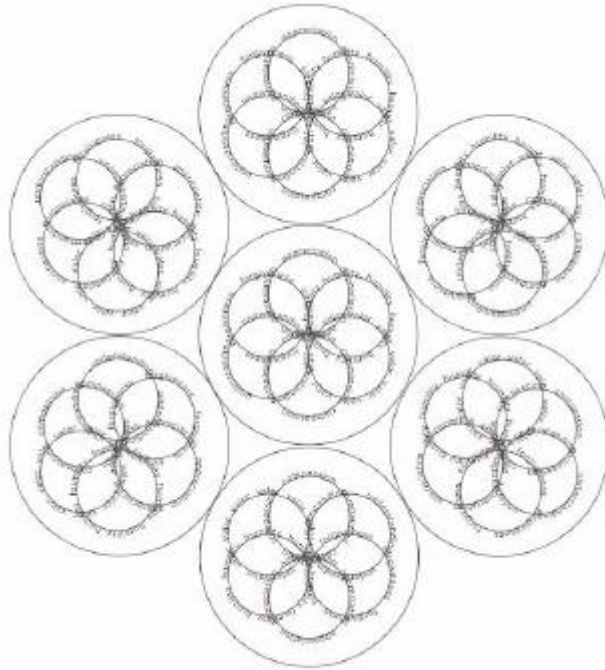
Sachant tout cela, nous en venons à l'influence modératrice de l'humilité. Cette vertu ajuste notre sens de la proportion par rapport à toutes les choses. Si le pardon nous libère du temps, l'humilité nous libère de l'espace. Il nous donne la liberté d'ajuster nos attitudes et prises de positions envers toutes choses. Nous sommes libres de droits d'expérimenter des relations dans tous les domaines. L'humilité dans ce sens peut être comparée à l'art chinois et philosophie du Feng Sui. L'humilité est le Feng Sui du cœur. Savoir sa place dans le système divin des choses, c'est être libre de se déplacer vers le niveau suivant. C'est la connaissance accordant le sens de la direction car nous savons où nous en sommes par rapport à la vie.

Tout cela nous donne une appréciation pour la vaste réalité unifiée dans laquelle nous vivons, déplaçons et avons notre être. Nous sommes remplis de gratitude pour la connaissance de tout cela. Nous apprécions le fait que nous pouvons comprendre, que nous pouvons être compatissants, que nous pouvons pardonner, et nous connaissons la part importante que nous jouons dans la relation avec les âmes, que nous nous déplaçons avec lors de notre voyage à travers l'espace et le temps.

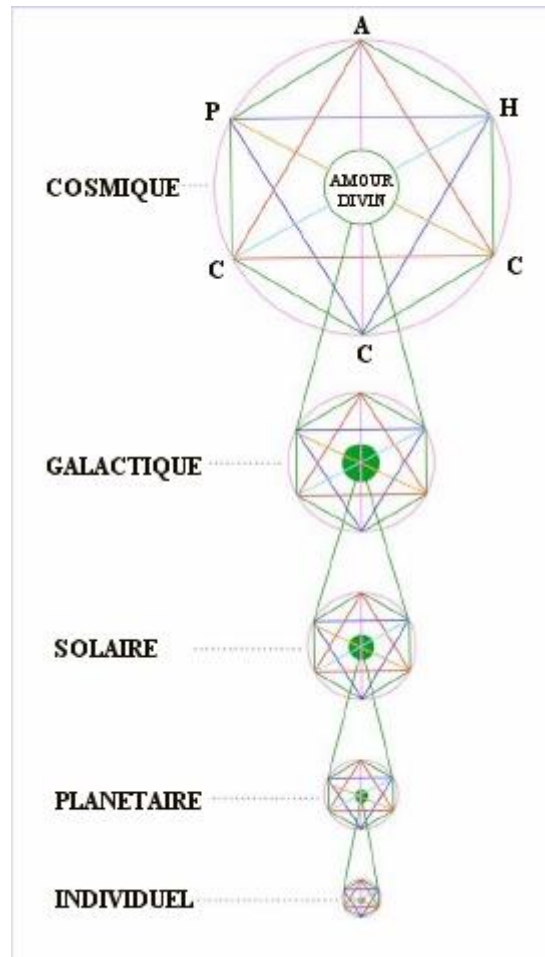
Sachant tout cela, à travers la signification de ces cinq vertus, nous avons le courage de résister à ces forces qui contrarient nos efforts pour rester debout dans la lumière de l'âme. Nous réalisons que notre Moi est le plus souvent la force bloquant le rayonnement de l'amour qui coule de nos cœurs. Nous sommes courageux, car, comme les héros des grandes traditions du monde, à nous aussi on nous a donné des dons de pouvoir pour notre voyage aventureux dans le monde de l'espace et du temps du multivers.

Cette conscience, ou même croyance, modifie notre attention aux petits détails de notre vie personnelle à la vision de notre but en tant qu'espèce.¹⁷

17 « Living from the Heart, » page 42.



La Source Première est l'Amour Divin. Cet amour avec ses six vertus peut être décrit saturant et pénétrant dans la Structure Non dérivée de l'Information à tous les échelons du multivers. J'ai essayé d'illustrer cette échelle ci-dessous. Simplement déclaré (dans la mesure du possible), notre pratique individuelle des six vertus de cœur est une réflexion microcosmique de l'expression macrocosmique de l'amour divin par l'Intelligence de la Source Première.



Par conséquent, chaque fois que nous pratiquons Quand-Quelle-Comment, nous activons notre cœur énergétique à notre échelle microscopique en résonance avec d'autres vastes processus cosmiques de transfert d'énergie se produisant continuellement dans l'ensemble du multivers. Ainsi, nous jouons notre rôle et contribuons au plus grand bien.

En résumé, les définitions des vertus du cœur fournies dans «Living from the Heart» sont des directives pour vivre dans le plan d'exploration. Si nous basons nos actions et comportements sur ces préceptes simples et directs, notre cœur nous parlera avec la voix de l'âme, et nous serons guidés par la lumière intelligente de l'amour tout au long de notre odysée dans l'espace et le temps.

Cette voix intérieure semble issue d'une dimension de réalité enveloppant notre dimension d'espace-temps. Cette réalité tout inclusive est un océan d'amour qui s'exprime par les six vertus. Nous pourrions imaginer ces vertus comme les vagues créées par la rencontre de l'océan avec les rivages des îles tridimensionnelles de l'espace-temps. Imaginez cela se produisant à tous les niveaux du multivers. La chose importante à se souvenir est ceci : la puissance exprimée par ces ondes est la même ; la seule différence est la taille de l'île et son emplacement en mer.

Si Dieu est l'océan, alors nous sommes la goutte. À ce titre, nous portons en nous la fréquence d'amour à tout moment. Quand nous engageons consciemment cette pratique, nous fournissons une goutte infime de la Source Première au monde sous forme des vertus de cœur. Quand nous pratiquons Quand-Quelle-Comment, nous sommes comme les vagues de l'océan d'amour se brisant sur les rivages de chaque « île » que nous rencontrons.

Chapitre 3 - LA PRATIQUE QUAND-QUELLE-COMMENT

C'est le but de la pratique Quand-Quelle-Comment : attirer votre âme dans l'expérience du corps-mental, et lui permettre de diriger l'expression de votre vie dans les domaines du temps.

C'est l'intention du cœur qui est la force permettant d'atteindre ce but. ¹⁸

Le cadre

À la fin du dernier chapitre, nous avons discuté des définitions des six vertus de cœur sous l'angle du plan d'exploration. C'est le point de vue d'ensemble qui place vivre à partir du cœur, la maîtrise émotionnelle de soi et ses pratiques dans le contexte du voyage de l'âme dans le multivers. Un des arrêts sur ce voyage est la planète Terre. C'est un endroit où nous faisons l'expérience de la séparation de l'âme et de son état unifié avec la Source Première. Apprendre à vivre à partir du cœur est le processus d'intégration supérieur, la nature unitaire de l'âme avec l'unique, la personnalité individualisée que nous avons développée dans le monde de l'espace et du temps. C'est ce qu'on pourrait appeler l'ultime cadre et il forme l'arrière-plan transcendantal pour l'ensemble de nos expériences.

Le document, « Living from the Heart » mentionne un autre cadre qui est plus directement relié à notre pratique. C'est la structure fondamentale dans laquelle nous menons notre pratique Quand-Quelle-Comment. La pratique repose sur la base de la cohérence.

L'art de l'authentique est la pratique de la cohérence entre le réveil le plus profond des vertus du cœur à l'intérieur de chacun de nous, et leur expression fidèle dans les mondes de la forme. Ceux-là qui sont éveillés aux fréquences de leur cœur énergétique et qui pratiquent – au mieux de leur capacité du moment – l'expression de ces fréquences dans leur comportement et leurs actions, exercent leur plus haute raison d'être.

[Elles] cherchent à accroître le degré de cohérence entre ce qu'ils comprennent de leurs vertus du cœur, et la façon selon laquelle ils peuvent manifester ces vertus du cœur avec authenticité. ¹⁹

C'est un processus simple. Nous avons connaissance ou entendons parler de ces six vertus. Nous nous rappelons de leurs significations comme nous les avons comprises de notre éducation sociale. Nous commençons à réfléchir plus profondément à leurs sujets par rapport à la suggestion que ces vertus soient des aspects de l'amour divin, qu'elles proviennent de l'âme spirituelle immortelle et qu'elles sont contenues dans notre corps énergétique à l'endroit de notre cœur. Sur la base de tout cela, nous commençons à créer nos propres idées au sujet de ces vertus. Celles-ci provoquent un plus profond impact sur nous et nous commençons à appliquer ces dernières à nos propres comportements et attitudes. Nous nous déplaçons d'un niveau intellectuel à un niveau pratique. Le facteur

18 « Living from the Heart, » page 13.

19 "The Art of the Genuine : A Spiritual Imperative," p. 4.

critique est que nous utilisons notre intention d'activer ce qui est dans nos cœurs et esprits en exprimant ces six vertus de cœur dans nos vies. C'est la cohérence basée sur l'authenticité et l'authenticité.²⁰ Ce processus complet est basé sur un cadre.

Il y a un processus en spirale ascendante à cette pratique....Il faut se fondre dans la structure, et cela peut être fait par l'étude du document « L'Art de l'Authentique : Un Impératif Spirituel » et puis réfléchir à sa signification.²¹

Le schéma que j'ai fourni ici (page suivante) est un résumé, de ma perspective, « du cadre » de base décrite dans « L'Art de l'Authentique : un Impératif Spirituel. » Le processus décrit dans le schéma n'est pas un parfait, modèle « hermétique », mais je crois qu'il peut nous aider à comprendre le cadre assez bien pour commencer à pratiquer Quand-Quelle-Comment. Le document « L'Art de l'Authentique » devrait être étudié afin d'acquérir une compréhension plus complète de l'art de l'authentique.

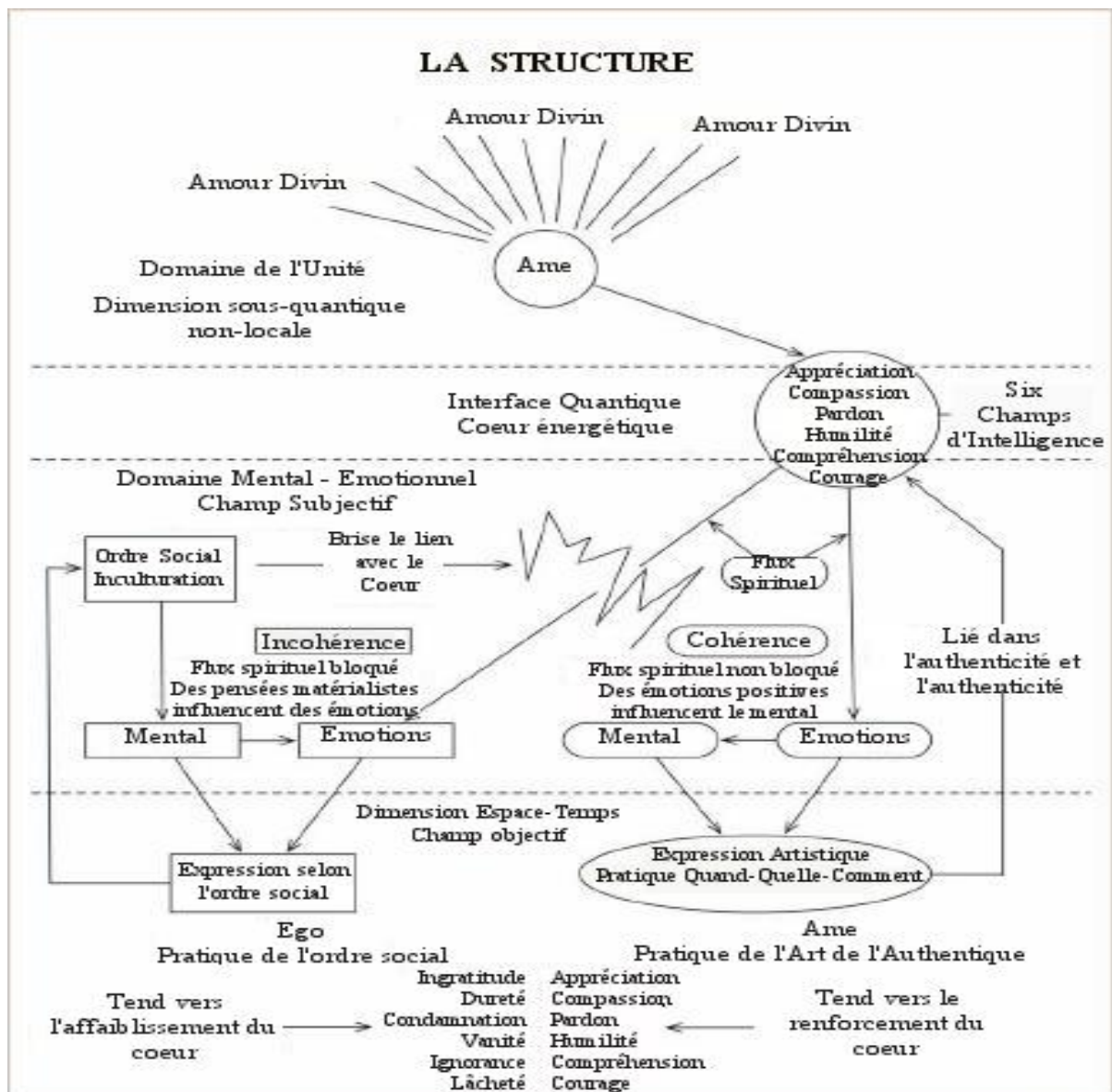
Le haut du schéma dépeint l'âme recevant l'amour divin du Domaine de l'Unité. Il le transmet alors au cœur énergétique sous forme de six champs d'intelligence, qui s'appellent les six vertus de cœur.

Le milieu du schéma indique la dimension de la subjectivité mentale-émotionnelle où nous créons nos pensées et nos sentiments. Dans cette partie du schéma, le cœur représente notre état émotionnel. Si nous sommes orientés vers l'inculturation sociale, le cœur est affaibli par rapport à l'âme et aux six vertus. Si nous sommes orientés vers l'âme, le cœur est raffermi par rapport à l'âme et aux six vertus.

Les pensées et les émotions générées par l'inculturation sociale créent le Moi et l'incohérence conséquente et le chaos dans le Champ Énergétique Humain Individuel (CEHI). Cela contribue au chaos et à l'incohérence globale dans le Champ Énergétique Humain du Collectif (CEHC). Comme illustrée dans le schéma, la pratique de l'ordre social interfère avec la réception des six vertus de cœur émanant de l'âme via le cœur énergétique. Remarquez aussi, que dans ce cas le mental est l'émetteur de pensée aux émotions. Ici, l'ego-mental transmet des pensées et des idées au cœur non basé émotions, créant un cycle vicieux qui renforce la structure de la personnalité du Moi.

20 "The Art of the Genuine : A Spiritual Imperative," p. 3.

21 « Living from the Heart, » page 6.



Le côté droit du schéma montre un scénario différent. Ici les six vertus de cœur sont transmises au domaine émotionnel sans ingérence (idéalement). Cela crée l'âme-personnalité et la cohérence conséquente dans nos Champs Énergétiques Humains Individuels (CEHI). Cela contribue à l'accumulation de cohérence dans le Champ Énergétique Humain du Collectif (CEHC). Cette cohérence est assurée grâce à l'art d'exprimer les six vertus de cœur. C'est la pratique Quand-Quelle-Comment. Maintenant, le cœur basé sur le domaine émotionnel transmet son énergétique au mental. (Notez aussi, que la situation est inversée par rapport au mental et émotions.) Et le mental, en tandem avec le cœur basé émotions, est désormais en mesure de créer les pensées et idées expressives de l'âme, et la médiation du cœur énergétique. Cela crée le cercle vertueux qui renforce la structure de l'âme-personnalité.

La partie inférieure du schéma montre simplement l'objectif, les résultats dans la troisième dimension de nos expressions - provenant de notre adaptation à l'ordre social ou provenant

de notre éveil à l'âme du Domaine de l'Unité. Au côté gauche du schéma nous pratiquons l'ordre social et sur le côté droit, nous pratiquons l'art de l'authentique (aucun calembour symbolique intentionnel). Je voudrais aussi souligner que la pratique de l'ordre social n'est pas nécessairement mauvaise ou contraire à l'éthique. C'est la pratique de l'ordre social exclusivement - sans la dimension spirituelle du cœur énergétique et de l'âme - qui crée les conditions du matérialisme, le séparatisme, la méfiance et la peur.

Les « contraires » des six vertus sont mes propres interprétations. Vous voudrez peut-être passer un peu de temps à réfléchir sur votre propre interprétation des vertus « contraires » parce que leur présence, soit en vous-même soit en d'autres, est un indicateur du moment à appliquer les vertus appropriées de cœur. Probablement la plupart d'entre nous sont déjà familiers avec les contraires polaires des vertus et pour cette raison, ils peuvent servir de passerelles aux vertus elles-mêmes. Plutôt que voir ces contraires comme « mauvais, » nous pourrions les comparer aux arbres sous-alimentés métaphoriquement privés de la lumière de consolidation du soleil des rayons de l'âme par une atmosphère émotionnelle polluée. En brillant intentionnellement la lumière de l'âme sur ces arbres affaiblis et rachitiques, nous pouvons purifier l'atmosphère et rétablir ces arbres à la santé.

Pratique des six vertus de cœur

*On peut expérimenter les six vertus et apprendre comment approfondir leur compréhension, non à un niveau intellectuel mais plutôt un niveau pratique d'application.*²²

*Pratiquer l'art de l'authentique attire magnétiquement ces champs d'intelligence dans votre conscience et puis les manifeste dans votre comportement et vos actions envers toutes les formes de vie qui croisent votre chemin, à chaque instant, et pour chaque centimètre d'espace, au mieux de votre capacité.*²³

Le document « Living from the Heart » déclare qu'il y a « trop de variables pour assigner des directives claires » à la pratique Quand-Quelle-Comment. En conséquence, il recommande de maintenir un état élevé de cohérence interne afin que notre intuition puisse nous guider dans la pratique.²⁴ Dans cet esprit, j'ai créé une journée typique dans la vie d'un praticien. J'ai essayé d'inclure des rencontres et situations où la plupart des personnes peuvent s'identifier. Les « solutions » à ces scénarios sont des exemples de l'application des vertus de cœur dans les routines communes, quotidiennes de la vie dont tant d'entre nous éprouvent. Les exemples fournis ici sont des aperçus dans le processus de la pratique. Ce sont mes expériences avec les six vertus de cœur et elles ne sont pas destinées à être mis en règle. Ce sont des exemples qui peuvent être communs à l'expérience de nombreux praticiens en général, mais ne sont pas nécessairement similaires dans le détail. Votre pratique Quand-Quelle-Comment peut très bien être différente de la mienne, bien que nous tous appliquions

22 « Living from the Heart, » page 6.

23 "The Art of the Genuine: A Spiritual Imperative," p. 5.

24 « Living from the Heart, » page 13.

les mêmes vertus et ayons le même objectif - apporter des émotions positives dans le CEHC.

Afin de fournir des exemples concrets de la pratique, j'ai eu à calibrer les définitions des six vertus telles que décrites dans les définitions des vertus, page 32. L'étalonnage ne signifie pas que nous modifions les définitions fondamentales des vertus, cela signifie que nous ajustons leurs significations résonnantes en proportion de la vie quotidienne de notre monde. L'idée est similaire à une note musicale. La note Do est la plus élevée et la plus basse des fréquences ou tons. Elles résonnent toutes la même note, mais elles ont des fréquences différentes d'expressions sonores. Dans le cas des vertus de cœur, par exemple, l'appréciation du plan de l'exploration est à l'échelle universelle, alors que l'appréciation de sa famille est à une échelle interpersonnelle, humaine. Nous ressentons encore l'appréciation, mais les échelles sont différentes parce qu'elles sont ajustées au prorata de leur application. C'est un exemple de la façon d'appliquer la ou les vertus qui ont été choisies pour chaque rencontre et situation.

Une journée dans la vie de ...

6h. Le réveil sonne. Il est l'heure de se réveiller. Oh non, il est déjà l'heure de se lever pour le travail. Où est passée la nuit ? Je ne peux pas attendre mon jour de congé, ou mes vacances ou ma retraite. Peut-être un autre travail serait encore mieux. Je me sens toujours fatigué et je suis incertain de la journée.

6h30. Petit-déjeuner. Mon épouse me rappelle déjà au sujet du match de football extrascolaire auquel je dois assister, tandis que je me sens déjà stressé au sujet du projet que j'ai commencé au travail. Pendant ce temps, mes deux enfants se disputent au sujet de quelque chose et je découvre que le journal du matin est gisant dans une flaque d'eau.

Incapable de lire le journal et évitant les gosses qui se disputent, j'allume la TV seulement pour apprendre que mes impôts vont être de nouveau augmentés parce que le gouvernement n'a pas assez d'argent. Ensuite il y a un reportage sur les pluies torrentielles quelque part dans le monde qui ont détruit des centaines de maisons et ont laissé des milliers de gens sans abri. Je commute de nouveau rapidement les canaux afin d'obtenir les résultats sportifs.

7h30. Je réfléchis à la signification de la vie tandis que ma voiture rampe à l'habituelle lente allure du matin. Soudain tout le trafic vient à s'arrêter et je me rends compte qu'il y a eu un accident en aval et je vais être en retard pour le travail. La frustration mène bientôt à l'exaspération et ensuite à la colère.

8h30. J'arrive au travail juste à temps pour ma réunion de projet et je découvre immédiatement que quelque chose a mal tourné avec le projet. Je sais que ce n'est pas de ma faute, mais c'est évidemment la faute de quelque idiot d'un autre service.

10h30. Mon patron m'appelle dans son bureau pour m'informer que ce n'était pas la cause de quelque idiot d'un autre service, mais en fait, c'est à cause de moi. Je suis l'idiot en question. Qui plus est, il me dit maintenant que je ferais mieux de rester tard ce soir pour corriger le problème. J'ai aussi peur de lui dire que je ne peux pas à cause du match de mon gosse. Mon niveau de stress vient juste de doubler.

12h00. Je suis trop stressé pour manger le déjeuner, aussi j'essaie de faire un somme pour oublier mes ennuis.

16h45. Juste avant 17h00, trop craintif pour dire la vérité au sujet du football, je feins la maladie et informe mon directeur que je dois aller à la maison. « Bien », dit-elle, « mais vous feriez mieux d'effectuer cette correction avant la fin de semaine. »

17h30. J'arrive pour le match de football, mais j'ai manqué le début et mon épouse veut savoir pourquoi ? Je n'ose pas dire un mot. À la mi-temps, l'équipe de mon fils est perdante et personne n'est content. Pendant ce temps, je pense à ce damné projet du travail. L'équipe de mon fils gagne le match, mais mon bonheur momentané est rapidement brisé quand je réalise que j'ai laissé mes clés sur le contact en verrouillant la voiture dans ma hâte à ne pas rater le début du match, ce que, soit dit en passant, j'ai fait de toute façon. Mon épouse retourne à la maison chercher les clés de rechange tandis que j'attends son retour à côté du véhicule. Le dîner sera retardé ce soir. Nous pourrions sortir pour le dîner, mais nous sommes sortis la nuit dernière et notre budget ne peut pas le supporter.

20h00. Nous dinons finalement et mon épouse me parle des tâches ménagères qui doivent être faites ce week-end. J'opine du chef, mais je n'ai pas entendu un mot parce que je suis inquiet pour la correction de l'erreur que j'ai (l'idiot) effectuée au travail et qui a retardé la date de lancement du projet. Pendant ce temps, une autre dispute a éclaté entre les deux enfants et je leur crie de se taire et d'aller se coucher. Après avoir résolu ce problème, je décide de regarder la télévision et d'ignorer les problèmes de la famille.

22h. L'heure du coucher, et j'attends avec intérêt une nuit « reposante » afin d'être prêt pour un autre jour.

Question : Avez-vous identifié tous les points dans la journée de cette personne où il aurait pu appliquer les vertus de cœur ? Si vous répondez oui pour n'importe quelle partie particulière de ce jour, alors vous savez que la pratique Quand-Quelle-Comment est tout, réduisant le stress - en réduisant le chaos émotionnel créé exclusivement par l'ordre social - en d'autres mots, en intégrant les dimensions spirituelles du cœur et de l'âme dans votre vie dominée par la troisième dimension.

Ainsi nous devons changer notre centre dimensionnel exclusivement concentré sur la troisième dimension en intégrant une quatrième dimension et peut-être même une cinquième dimension. Ce changement n'est pas l'abandon d'une dimension en faveur d'une autre. C'est le changement pour une plus grande largeur de bande de perceptions et de conscience, pour une gamme plus large de fréquences qui inclue le cœur et l'âme.

Accordé, votre journée type n'est peut-être pas exactement comme la journée décrite ici et il y a plusieurs millions de personnes dans ce monde qui ont bien pire que ce jour, les gens qui n'ont pas de réveil, pas de voitures et pas de télévision. Pires encore, ils peuvent ne pas avoir de petits déjeuners et dîners, d'emplois ou de famille. Mais d'une manière générale, si vous lisez ce guide, vous avez non seulement la plupart des éléments dont il est question dans ce scénario, mais vous avez aussi un ordinateur et un accès internet.

Selon la hiérarchie des besoins d'Abraham Maslow,²⁵ nous sommes sur un barreau de l'échelle sur lequel un grand nombre de nos besoins physiologiques, de sécurité et d'appartenance sont satisfaits et nous avons l'occasion de nous concentrer sur nos besoins psychologiques et spirituels. Par conséquent, nous avons la chance d'être en mesure à travailler la maîtrise émotionnelle de soi, à améliorer nos champs énergétiques et ensuite à améliorer le Champ Énergétique Humain du Collectif (CEHC). Nous devrions profiter de cette occasion non seulement pour nos propres intérêts, mais aussi par égard à l'humanité - pour que nous contribuions à nous-mêmes, pour que nous contribuions à l'ensemble.

En gardant tout cela à l'esprit, rembobinons la journée type de cette personne et rejouons-la comme s'il avait décidé d'appliquer la pratique Quand-Quelle-Comment à ses rencontres journalières. Nous allons suivre les activités de cet homme pour voir comment l'application du Quand-Quelle-Comment affecte la qualité de vie de cette personne et de ceux qui croisent son chemin.

Une nouvelle journée dans la vie de ...

Si je ne pratique pas pendant un jour, je le sais. Si je ne pratique pas pendant deux jours, mon épouse le sait. Si je ne pratique pas pendant trois jours, le monde le sait.

Attribué à Vladimir Horowitz.

6h00. Le réveil sonne. Il est l'heure de se réveiller. Oh non, il est déjà l'heure de se lever pour le travail. Où est passée la nuit ? Bien que je me sente toujours fatigué, je ressens un nouveau sens à ma vie. Ce serait peut-être dû à ce message que j'ai reçu de mon ami, il y a trois mois environ, ayant pour sujet un site Web appelé EventTemples. J'ai téléchargé et lu l'article principal de ce site «Living from the Heart » et l'ai aimé. Il y avait quelque chose à son sujet qui a juste résonné en moi.

6h30. Un temps de réflexion de cinq minutes sur les six vertus de cœur. J'ai exécuté la technique du cycle vertueux du document « Living from the Heart ». Certains jours je me sens trop fatigué ou je suis de mauvaise humeur et je n'arrive pas à faire de la méditation. Certains jours, même quand je médite, cela ne semble pas très efficace. Mais j'essaye de mon mieux pour le faire aussi souvent que possible, et durant les deux dernières semaines, j'ai été plus régulier dans la pratique.

6h50. Petit-déjeuner. Mon épouse me rappelle déjà au sujet du match de football extrascolaire auquel je dois assister, tandis que je me sens déjà stressé au sujet du projet que j'ai commencé au travail. Il est proche de son lancement. Pendant ce temps, mes deux enfants se disputent au sujet de quelque chose et je découvre le journal du matin gisant dans une flaque d'eau.

Je deviens irritable et la colère monte quand je me rends compte soudainement que, durant cette année écoulée, je suis devenu cynique et ingrat par rapport à ma famille, à cause de l'anxiété et du stress de mon travail. J'y ai évité la culpabilité associée et j'ai honte de moi.

25 http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow's_hierarchy_of_needs

Je ne sais pas ce qui m'arrive, mais je décide spontanément d'essayer la méditation grille des six vertus de cœur dont j'ai lu les propos dans « Living from the Heart. » Je me visualise comme un point d'amour divin avec les six vertus de cœur m'entourant et entourant la cuisine. J'avais eu connaissance de ceci dans le document que j'ai téléchargé d'EventTemples, mais excepté une tentative, je ne l'ai pas essayée car j'ai eu beaucoup de travail juste pour faire la technique du cycle vertueux. Ainsi je respire les vertus par mon organisme et dans les champs d'énergie de ma famille. Au début, cela semble être du genre étrange, aérien et féérique, mais finalement j'admets qu'actuellement cela semble être du genre agréable. (Je me souviens de l'avoir essayé pour la première fois au travail la semaine dernière, mais je me suis senti embarrassé et gêné, alors j'ai arrêté.)

Conscient de mon insensibilité je réalise que je dois montrer plus d'appréciation pour ma famille, je me rends compte également que je dois appliquer la compréhension et la compassion à mes propres points faibles. Cela peut prendre un certain temps, mais au moins j'ai pris un bon départ. Qui sait, peut-être je serai même en mesure de surmonter ma culpabilité et éventuellement de me pardonner.

Il y a trop de confusion en ce moment pour exprimer tout cela à mon épouse, mais au moins je me sens mieux intérieurement sachant que je suis devenu sensible au problème. Cela seul me donne de l'énergie et mon niveau de stress semble être descendu un peu.

Les disputes de mes gosses sont trop à traiter maintenant et je ne sais pas quoi faire au sujet de l'exaspération que je ressens en raison du journal mouillé. Tout que je peux faire en ce moment est de constater cette exaspération et de la ressentir dans mes entrailles.

7h30. Je réfléchis à la signification de la vie tout en roulant lentement dans l'embouteillage du matin. Soudain toute la circulation vient s'arrêter et je réalise qu'il y a un accident en aval et je vais être en retard pour le travail. Je remarque ma frustration et la colère montée comme elle le fait habituellement dans ces situations. Je décide d'appliquer les vertus de l'humilité et de la compréhension à cette situation, mais à ma surprise je n'arrive pas à activer ces sentiments.

En me demandant ce qui se passe, je me rends compte qu'il n'est pas facile d'activer les vertus quand des émotions négatives sont arrivées dans mon organisme et se déchaînent. Cela me prend quelque temps pour permettre à ces émotions négatives de se calmer avant que je ne puisse me concentrer sur la production des sentiments d'humilité et de compréhension.

L'humilité me permet de dégonfler ma propre suffisance. Après tout, je ne suis pas la seule personne dans cette pagaille. Je suis dans ce désordre avec d'autres gens qui seront probablement en retard pour le travail comme moi. Sans compter qu'il n'y a rien que je puisse faire de toute façon.

Cette attitude aide réellement la vertu de la compréhension à apparaître. Cela me semble naturel dans cette situation parce que la compréhension implique une combinaison de connaissance et de raison menant à la signification. Je sais qu'il y a un gros trafic aux heures de pointe et, par conséquent, il est juste de bon sens que les accidents soient plus susceptibles de se produire dans ces conditions.

Maintenant je me sens mieux. La douleur de la frustration s'est abaissée et je me sens tellement mieux que je décide d'envoyer cette même combinaison d'humilité et de compréhension à mes camarades prisonniers de l'autoroute. Je fais de mon mieux pour visualiser le réseau des vertus de cœur autour de mon corps et imaginer ces deux vertus circuler vers ceux autour de moi

8h30. J'arrive au travail juste à temps pour ma réunion de projet et je découvre immédiatement que quelque chose a mal tourné avec le projet. Je sais que ce n'est pas de ma faute, mais c'est évidemment la faute de quelque idiot d'un autre service.

Constatant les pensées et les sentiments qui viennent à mon esprit, je ne peux pas éviter le fait que j'ai juste condamné quelqu'un de faire une erreur bien que je n'aie aucune preuve pour le confirmer. Mon cœur m'indique que ce n'est pas la bonne attitude. En dépit de ma certitude selon laquelle ce n'est pas ma faute, j'ai besoin de pratiquer le pardon et de ne pas condamner une autre personne. Après tout, si je ne peux pas pardonner quelqu'un pour une erreur, la rancœur que je sens à son égard créera seulement des émotions négatives et malsaines qui créeront plus de stress au travail. J'imagine la vertu du pardon circulé vers « quelqu'un » dans un autre service.

Il y a deux mois de cela, j'aurais été irrité au moins toute la journée au sujet d'un incident comme celui-ci. Comparant ce sentiment d'irritation à ce nouveau sentiment de pardon, c'est comme une bouffée d'air frais. Au lieu de me sentir fermé dans un état émotionnel irritable et inconfortable, par contraste, je me sens libéré, capable de lâcher ce malaise émotionnel. Normalement, j'aurais été vidé d'énergie toute la journée, mais maintenant je me sens plus énergique et une certaine habileté.

10h30. Mon patron m'appelle dans son bureau pour m'aviser que ce n'était pas la cause de quelque idiot d'un autre service, mais en fait, c'est à cause de moi. Je suis l'idiot. Je suis soudainement en état de choc ! Comment est-ce que cela peut être possible ? Me voici, envoyant le pardon à quelqu'un qui a fait cette énorme erreur et en fait c'était moi. J'étais assez gentil de prendre de mon temps pour envoyer le pardon à quelqu'un et il n'en a même pas besoin ! JE SUIS un idiot. Non seulement cela, je suis un idiot vaniteux, égotiste car j'ai supposé automatiquement que, parce que je suis une personne si supérieure, l'erreur ne pourrait pas probablement avoir été la mienne. Pour quelque raison étrange, la chanson de Carly Simon, « You're So Vain » commence à jouer dans ma tête.

Qui plus est, maintenant mon manager m'informe que je ferais mieux de rester tard ce soir pour corriger le problème. J'ai peur de lui dire que je ne peux pas en raison du match de football après scolaire de mon fils. Mon niveau de stress a juste doublé.

12h00. Assis à mon bureau à l'heure du déjeuner, je réfléchis sur les événements de la matinée. J'ai assez récupéré de mes réactions émotionnelles pour pouvoir examiner les attitudes et les comportements que j'ai exprimées à la suite de cette crise. Tout d'abord, dès le début de cet incident, j'étais tellement dans mon propre ego que j'ai cru automatiquement que quelqu'un d'autre a provoqué cette crise. J'ai pu mettre en pratique Quand-Quelle-Comment en me centrant dans mon cœur et en envoyant le pardon à cette personne.

Cette partie était excellente, mais quand mon manager m'a informé que la crise était ma faute, je l'ai perdu et me suis condamné au statut d'idiot et même étais offensé par le fait que

j'ai envoyé du pardon à quelqu'un qui ne l'a pas même gagné. Pour être honnête, c'est assez mauvais. Non seulement je suis égotiste, mais dans ma colère, j'étais en réalité offensé par l'envoi à quelqu'un d'une vertu de cœur !

Ok, assez de se vautrer dans ce qui a déjà été fait. Tout ce que je peux faire maintenant est de me réaligner sur mon cœur énergétique. Immédiatement, je ferme mes yeux et me visualise comme un point d'amour divin entouré par les six vertus. Après quelques efforts pour me calmer, je vois et sens l'appréciation en face de moi et la compassion derrière moi. Je suis conscient du pardon à mon avant gauche et de l'humilité à mon avant droite. À l'arrière gauche il y a la compréhension et à mon arrière droit il y a le courage.

L'acte simple d'exécuter cet exercice, permettant aux énergies de ces vertus de traverser mon être, renouève d'une façon ou d'une autre mon esprit. Oui, j'ai merdé, j'ai perdu le contrôle, mais maintenant je peux ressentir les énergies curatives des vertus restaurant mon équilibre - me donnant la force et la perspicacité dont j'ai besoin pour aller de l'avant.

Cette crise se transforme en découverte. Je me rends compte maintenant que mon cœur m'a conduit à l'âme elle-même. Je me sens élevé et changé dans la conscience dans un état de sérénité et d'unité. De cette position avantageuse plus élevée et plus large, je peux observer mon Moi et y verser l'amour. Je ressens une compassion pour toutes les erreurs et souffrances inutiles qui ont été créées et supportées. Je permets à cette compassion de circuler dans ma conscience. Je cède à l'afflux de l'amour. La compassion mène à la compréhension. La lumière de la compréhension révèle comment j'avais nié les défauts et les imperfections de ma personnalité. J'ai enfilé l'armure de guerre et de protection et j'ai construit une forteresse pour me cacher dedans.

L'ego a besoin de ces dispositifs de protection mais l'âme n'en a que faire. Je peux le comprendre maintenant et je peux me libérer du fardeau de la déception. Je peux retirer le masque limitatif de l'ordre social et montrer mon vrai visage. Ce déblocage, cette libération, est le résultat du pardon de soi.

Je me sens si bien que je veux verser ces sentiments sur tout le monde. Ainsi sans même y penser, j'envoie spontanément une vague des vertus de cœur à ma famille, amis, collègues et au monde entier.

Quand je suis sorti de cet état méditatif, j'étais un peu embarrassé parce que l'expérience me semblait hors de proportion avec l'événement qui l'a déclenché. Mais ensuite, je me suis rappelé les histoires dont j'ai entendues parler au sujet de moines bouddhistes Zen qui sont devenus éclairés si soudainement et sans avertissement que c'était comme être frappé par la foudre. Je crois que le mot qu'ils ont utilisé était Satori.

13h00. Me sentant confiant après cette expérience sincère, je fais quelque chose que je n'aurais jamais rêvé avant aujourd'hui. Je vais au bureau de mon patron et demande à lui parler. Je fais des excuses pour mon accès émotionnel et l'erreur que j'ai faite sur le projet. Je suis particulièrement désolé pour avoir blâmé quelqu'un d'autre avant que l'évidence ait montré la véritable origine de l'erreur. Je pense en moi-même à quel point on se sent grand pour avouer ma vraie position dans tout cela et de ne pas avoir à défendre une position fautive. La vertu de l'humilité a levé ce fardeau de mes épaules.

Je trouve alors le courage de dire à mon manager que je ne peux vraiment pas faire aujourd'hui des heures supplémentaires pour corriger le problème parce que mon fils joue dans un match de football après l'école. À mon grand étonnement, elle comprend. Pour la première fois depuis je travaille pour elle, elle partage des informations sur sa vie personnelle. Elle relate que sa fille joue également au football et qu'elle essaye toujours d'assister aux matches de sa fille. Elle sait comme c'est important pour sa fille quand elle fait l'effort d'être présente à ses matches. Ainsi mon patron m'indique qu'elle ne s'inquiète pas réellement quand le problème sera résolu tant que je le fasse avant le week-end.

Je quitte le travail cet après-midi stupéfait de la façon dont tout semble aller en douceur. En reconsidérant tout ce qui s'est produit aujourd'hui, je me rends compte que j'ai exprimé la compassion, la compréhension, le pardon, l'humilité et le courage. J'ai maintenant une énorme appréciation pour les pouvoirs du cœur énergétique et l'amour émanant de l'âme restant derrière lui. Stupéfiant. J'ai utilisé chaque vertu sans même le réaliser. En portant un regard rétrospectif sur elles, elles ont juste semblé circuler naturellement et sans effort de mon cœur. Faire simplement l'effort de porter mon attention sur elles était la clef de leur pouvoir de transformation. Je fais une note mentale rapide pour me rappeler de le faire plus souvent parce que, jusqu'à aujourd'hui, je me suis seulement rappelé d'appliquer la technique de temps à autre. Si je peux me discipliner pour être plus conscient de mes interactions, je peux augmenter mes occasions d'appliquer les vertus aux petites difficultés de vie et les empêcher de se développer en problèmes majeurs, comme la crise aujourd'hui.

17h30. J'arrive pour le match de football, mais j'ai manqué le début et mon épouse veut savoir pourquoi ? Au début, cette question sarcastique m'ennuie et normalement je la laisse juste disparaître, mais après les événements d'aujourd'hui, je décide qu'il est temps d'exprimer mes sentiments au sujet de ces remarques irritantes. Maintenant je comprends comment laisser des choses comme cette accumulation peut entraîner plus tard des difficultés plus grandes.

Je lui demande de ne pas être si sarcastique parce que j'ai fait de mon mieux pour arriver à l'heure, mais la circulation était aujourd'hui exceptionnellement chargée. Je détecte immédiatement sa surprise car j'ai donné réellement une réponse à sa question. Je continue en disant que je me rends compte que je n'ai pas été très élogieux et sensible à elle et aux enfants les mois précédents et pour cette raison peut-être je porte une partie de la responsabilité de ses réactions dures envers moi. Tout en associant tout cela à elle, je fais mon mieux pour lui envoyer compréhension et compassion. Elle propose que nous en parlions plus tard. J'approuve.

À la mi-temps, l'équipe de mon fils est perdante et personne n'est content. Pendant ce temps, je pense au concept dans son entier des sports compétitifs et de la façon dont il s'inscrit dans le cadre de la maîtrise émotionnelle de soi. Dois-je envoyer les vertus du cœur à chacun maintenant ? Et si j'envoie le courage à l'équipe de mon fils, mais pas à l'équipe adverse ? C'est identique aux gens priant Dieu pour la victoire sur l'autre équipe. Ou pire encore, prier Dieu pour la victoire dans la guerre. Il s'agit d'un problème moral profond et trop compliqué pour moi pour le moment. Comment une personne peut-elle envoyer le courage à une équipe et le retenir pour l'autre ? Où est la compassion dans tout cela ? Le soleil ne brille-t-il pas de façon identique sur les bons et les mauvais ? Je décide que je dois être neutre au sujet du match de football en cours. Pour moi, c'est tout simplement du bon sens.

Donc, je décide d'envoyer le courage aux deux équipes. Pourquoi pas, les sports ne sont-ils pas censés être sur la façon dont vous jouez et non pas sur le fait de gagner ou de perdre ? Je ris en moi-même de voir ce que cette idée naïve est devenue.

En fin de compte, l'équipe de mon fils gagne le match et nous prenons la direction de la maison pour le dîner.

20h00. Nous dinons finalement et mon épouse me parle au sujet des corvées qui doivent être faites ce week-end. J'opine du chef, mais je n'ai pas entendu un mot car je pensais à la façon dont je vais remettre en ordre la pagaille au travail.

Je réalise alors avec consternation que je n'ai pas été présent. Mon esprit a dévié de sa route et je n'accorde pas à mon épouse l'attention qu'elle mérite (que tout le monde mérite). Cet événement n'est pas une catastrophe importante, mais je commence à réaliser combien c'est réellement insidieux. La grande majorité de gens trouve cet état d'esprit parfaitement acceptable, mais je vois de plus en plus ceci comme un véritable obstacle à la pratique Quand-Quelle-Comment. Si je ne peux me concentrer sur une conversation simple de dîner avec un membre de ma propre famille, que puis-je dire de la maîtrise de soi en général, sans parler de la maîtrise émotionnelle de soi ? Je dois penser sérieusement à ceci plus tard, mais pour l'instant je dois me concentrer sur le moment présent.

Je m'excuse de ne pas prêter attention à nos débats et nous nous arrangeons pour le week-end. Nous revenons alors à notre discussion précédente lors du match de football. Apparemment, les vertus de la compréhension et de la compassion ont eu un effet sur elle parce qu'elle n'est pas sur la défensive du tout au sujet de son irritation au cours des derniers mois. Grâce au courage, je suis en mesure d'exprimer honnêtement ma situation au travail et d'expliquer les raisons de mon comportement cynique et ingrat de ces derniers temps. Elle apprécie ma franchise et je lui exprime comme j'apprécie ses efforts pour soutenir la famille de tant de manières. J'exprime ma compréhension pour ce qu'elle a dû ressentir pendant cette étape de notre relation. En moi-même, je me mets à sa place et peux ressentir la compassion monter en moi, et je la lui envoie.

Pendant ce temps, une autre dispute a éclaté entre les deux enfants dans la pièce voisine et au lieu de leur crier de se taire et d'aller au lit, je les informe que mon épouse et moi aiderons à résoudre leur dispute dans la matinée. Après avoir résolu temporairement ce problème, nous décidons d'écouter de la musique avant d'aller au lit. Comme la musique joue j'imagine le réseau énergétique des six vertus m'entourant et enveloppant ma famille à mesure qu'il circule dans toutes les pièces de notre maison. Un nouveau climat d'harmonie descend sur notre famille ... au moins pendant un certain temps.

22h00. L'heure du coucher, et j'attends avec intérêt une nuit "reposante" afin d'être prêt pour un autre jour splendide.

Alors que je m'endors, je suis conscient que mes efforts pour appliquer les vertus de cœur s'avèrent être très bon. J'ai beaucoup à apprendre sur la façon de les utiliser plus habilement, mais je suis agréablement étonné de l'efficacité de leur travail, même pour un débutant comme moi.

Chapitre 4 - COMMENTAIRES SUR LA PRATIQUE

Il y a l'œil de l'âme qui... est plus précieux que dix mille yeux physiques, par lui seul la vérité est perçue.

Platon, la République

Dans ce chapitre nous examinerons les éléments-clefs de la journée de notre praticien. J'ai répété les aspects importants de chaque période pour une consultation plus facile.

Méditation

6h30. • Cinq minutes de réflexion sur les six vertus de cœur.

Naturellement, chaque personne est libre de méditer la durée de temps qu'elle estime appropriée. Cependant, dans la plupart des cas, 5-10 minutes est un bon compromis entre la brièveté et la durée. Ces énergies sont très puissantes et la qualité du travail est plus importante que le temps passé dans chaque séance.

Comme expliqué ailleurs, la pratique Quand-Quelle-Comment met l'accent sur la pratique au-dessus du concept plus traditionnel de se trouver pendant des longues périodes de temps en méditation. Cependant, méditation et temps de réflexion jouent quand même un rôle dans la maîtrise émotionnelle de soi.

Besoin de régularité

• *J'ai fait la technique du cycle vertueux depuis le document « « Living from the Heart. » Certains jours je me sens trop fatigué ou je suis de mauvaise humeur, et je n'arrive pas à faire la méditation.*

La plupart des gens conviendraient que la régularité est importante dans n'importe quelle discipline, qu'il s'agisse du travail à la salle de gym, l'assiduité au travail ou à l'école, ou en suivant un régime. La pratique spirituelle est également une discipline dans laquelle la régularité est importante. Au début, c'est une adaptation difficile de prévoir du temps pour méditer, particulièrement le matin où nous nous précipitons généralement pour être prêt pour le travail ou l'école. Mais si nous voulons réellement travailler avec Quand-Quelle-Comment, nous trouverons une manière d'adapter nos emplois du temps pour faciliter la pratique.

Comme toute autre chose, une fois que vous passez la première ou deuxième semaine, le rythme quotidien de la pratique deviendra une partie normale de votre journée. La méditation chronique vous récompensera par de plus profondes perspicacités dans les vertus. Cette sagesse des vertus ajoute une profondeur accrue à votre pratique quotidienne du Quand-Quelle-Comment dans vos rencontres journalières.

Recherche de résultats

• *Certains jours, même lorsque je médite, cela ne semble pas très efficace. Mais j'essaye de le faire de mon mieux aussi souvent que possible et depuis les derniers quinze jours j'ai été plus régulier dans la pratique.*

Ne vous inquiétez pas des résultats. Rappelez-vous que l'esprit inférieur concret (« inférieur » par contraste avec le supérieur, esprit plus abstrait) est principalement sensible au monde extérieur et à ses phénomènes. La pratique méditative est orientée dans la direction opposée, vers les densités quantiques et sous quantiques. Par conséquent, l'inférieur, le Moi n'est pas très sensible à l'énergétique intérieure et subjective des six vertus de cœur. Cela ne veut pas dire que les transmissions ne sont pas reçues. Elles le sont, mais le conscient, l'esprit inférieur les a difficilement détectées en présence du « bavardage » incessant qu'il reçoit du monde extérieur.

Finalement, votre esprit deviendra plus sensible à la présence de ces nouvelles énergétiques sous la forme de plus profondes perspicacités de leurs significations (comme mentionné précédemment). Il est probable que les « résultats » de votre pratique quotidienne ne seront pas apparents durant les premières semaines ou mois, mais bien sûr, il y a toujours des exceptions. Dans la majorité des cas, cela prend du temps pour que l'esprit inférieur ajuste et devienne sensible à la présence subtile, mais puissante des nouvelles énergétiques.

Ainsi, la recherche des résultats est comme tirer une plante hors du sol chaque jour pour voir comment le système de racine se développe. L'exposition des jeunes, délicates racines trop tôt interfère seulement avec un processus que la nature est tout à fait capable de traiter durant les étapes du début de la croissance. Plus tard, les résultats seront évidents.

Émergence

6H50 Petit-déjeuner

- *Je deviens irrité et la colère monte quand je me rends soudainement compte que durant cette année je suis devenu dur et ingrat par rapport à ma famille en raison du stress et de l'anxiété de mon travail. J'y ai évité la culpabilité associée et j'ai honte de moi.*

Il s'agit d'un exemple de l'émergence des vertus dans la conscience du praticien. La pratique constante du Quand-Quelle-Comment nous ouvre à la sensibilité du cœur, et par conséquent, les vertus commencent à émerger dans notre conscience. Ces intelligences émergeront si nous faisons le travail nécessaire. Dans ce cas, la compassion et l'appréciation émergent en réponse à la prise de conscience de notre praticien de sa dureté et son ingratitude. C'est parce que la compassion et l'appréciation sont les opposés polaires de la dureté et de l'ingratitude.

Dans la section sur la méditation, nous avons discuté des résultats. Cette soudaine apparition de la prise de conscience d'une déficience de compassion et d'appréciation est l'effet résultant de la méditation et de son effort à appliquer le Quand-Quelle-Comment. Sans devenir trop technique ou compliqué, il convient de noter que la méditation et l'application du Quand-Quelle-Comment sont deux formes de pratiques. En réalité, la méditation sur les vertus et l'application des vertus sont pratiquées lors de la maîtrise émotionnelle de soi. La méditation est une dynamique subjective ou forme interne de la pratique et l'application des vertus dans nos rencontres quotidiennes est une dynamique objective ou une forme externe de la pratique. Les deux sont précieuses et se soutiennent l'un de l'autre.

C'est comme un système rétroactif. Nous méditons sur les vertus, gardons quelques notes dans un journal et pendant la journée nous réalisons soudainement une insuffisance dans notre application des vertus. Nous agissons et nous appliquons Quand-Quelle-Comment. Au cours de notre prochaine session de méditation, nous pouvons nous rappeler des détails subtils conduisant à des perspicacités plus profondes au sujet de l'aspect objectif des travaux de la journée précédente avec les vertus. Ces perspicacités s'intègrent désormais dans notre mémoire globale de sagesse concernant la maîtrise émotionnelle de soi.

Cette pratique est différente de nombreuses disciplines spirituelles du passé car l'accent est davantage mis sur la pratique objective (application du Quand-Quelle-Comment aux rencontres quotidiennes) que sur la pratique subjective (longues heures passées en méditation). Encore une fois, les deux sont nécessaires, mais avec une nouvelle recherche.

- *Je ne sais pas ce qui m'arrive, mais je décide spontanément d'essayer la méditation grille des six vertus de cœur dont j'ai lu les propos dans « Living from the Heart. »*

Nous continuons là où nous nous sommes arrêtés ci-dessus. Comme vous pouvez le constater, notre praticien décide de faire de la méditation grille. La partie intéressante de cela est qu'il exécute la méditation dans la cuisine, au petit déjeuner, avec sa femme et les enfants courant autour afin de se préparer pour les activités de la journée.

Ainsi, quoiqu'il n'exécute pas sa session habituelle de méditation, il est encore essentiellement et activement engagé dans la forme subjective de la pratique. En d'autres termes, il exécute une méditation active.

Tester la théorie

- *Ainsi je respire les vertus par mon organisme et dans les champs d'énergie de ma famille. Au début, cela semble être du genre étrange, aérien et féérique, mais finalement j'admets qu'actuellement cela semble être du genre agréable.*

Beaucoup de personnes, qui sont attirées par le site Web EventTemples et passent quelque temps à lire la documentation, peuvent estimer que toute cela est étrange et farfelu. Cependant, un des points principaux d'EventTemples est de démontrer que ce « genre de chose » n'est pas étrange et farfelu – bien au contraire, cela peut scientifiquement prouver comme être pratique et efficace - si les gens lui font un procès équitable. Nous devons tout simplement faire un essai, tout comme notre praticien, qui a admis qu'une fois qu'il a fait la visualisation, il se sentait comme étant agréable.

Conscience et sensibilité

- *Conscient de mon insensibilité je réalise que je dois montrer plus d'appréciation pour ma famille.*

Peut-être pour de nombreuses personnes qui ont accompli un travail sur eux-mêmes dans le domaine des rapports relationnels, cette remarque ne semble pas extraordinaire. Néanmoins, dans le contexte de la pratique Quand-Quelle-Comment, elle marque un moment important car cette personne connaît une prise de conscience accrue et une sensibilité concernant **Quand** appliquer les vertus et **Quelles** vertus appliquer. Avant ce

moment, il était inconscient de toutes les actions ou sentiments négatifs orientés vers la famille.

C'est un exemple des effets de l'ouverture du système méditatif cœur-esprit aux vertus par la pratique quotidienne de la technique du cycle vertueux. Finalement, une conscience du manque d'une vertu (dans ce cas-ci l'appréciation) bouillonne à la surface de la conscience lors des activités de la vie quotidienne. C'est un signe de sensibilité croissante parce que la détection de l'absence d'une vertu peut seulement se produire s'il y a déjà la conscience de cette vertu. Méditer sur ces vertus imprime ces vertus sur notre système cœur-esprit. En conséquence, nous devenons sensibles à leur absence dans l'environnement. Ceci déclenche nos mémoires et nous nous rendons compte que « le moment Quand-Quelle-Comment » est arrivé.

Observation

- *Les disputes de mes gosses sont trop à traiter maintenant et je ne sais pas quoi faire au sujet de l'exaspération que je ressens en raison du journal mouillé. Tout que je peux faire en ce moment est de constater cette exaspération et de la ressentir dans mes entrailles.*

Une partie de cette section concerne la douleur du moment. Cela sera discuté dans le chapitre prochain, mais ici nous nous concentrerons sur l'observation. Cette capacité a été discutée dans le dernier chapitre et je l'ai évoquée de nouveau en raison de sa signification. Cet individu développe le pouvoir d'observer son environnement. En apparence, cela peut sembler être insignifiant, mais dans une pratique telle que la maîtrise émotionnelle de soi, la capacité d'observer ses propres actions et réactions est primordiale à une pratique efficace.

Nous devons développer la capacité d'être présent dans le moment aussi souvent que possible. Nous devons apprendre à être présents à nos propres pensées, sentiments et actions. Ce sentiment de présence nous donne le pouvoir de gérer ces trois domaines de notre vie avec plus d'efficacité. Quand nous pensons, sentons, agissons inconsciemment, nous ne sommes plus guère que des robots exécutants nos fonctions programmées tout au long de la journée.

Vous êtes l'entité utilisant la pensée, sentiment et activité de l'instrument humain. Sans votre présence consciente, l'instrument, par le conditionnement de l'ordre social, s'acquitte de ses devoirs avec presque aucune contribution de votre part, le gestionnaire supposé de l'instrument. Il n'y a donc aucun moyen de pratiquer Quand-Quelle-Comment à moins que VOUS ne soyez présent, consciemment averti et capable de diriger, contrôler et observer les résultats de vos émissions d'expressions des vertus de cœur. Ainsi, la déclaration suivante : «*Tout que je peux faire en ce moment est de constater cette exaspération et de la ressentir dans mes entrailles*», n'est pas une activité futile car elle apparaît en premier. Si notre praticien n'avait pas pu observer la présence de l'irritation, comment pourrait-il même commencer à remédier à ce manque de maîtrise émotionnelle de soi ?

Cependant, ceci évoque une autre question plus subtile. C'est la difficulté initiale d'accroître la sensibilité sans capacité d'être présent et de l'observer. Par notre travail avec les vertus, nos corps énergétiques individuels (instruments humains) sont imprimés avec une

énergétique plus intense. Par conséquent, il faut essayer de notre mieux pour observer cette sensibilité accrue de nos différents champs énergétiques à ces forces entrantes.

Une simple analogie pourrait être celle des parents avec un bébé nouveau-né. Tandis que le bébé est encore un bébé, il exige des soins et une sensibilité accrue de notre part. Le bébé peut être placé dans un parc ou un lit de bébé et il sera relativement sécurisé et nécessitera moins d'observation qu'un enfant de deux ans. L'enfant de deux ans marche et escalade. Cela requiert non seulement de la sensibilité mais une plus grande quantité d'observation de la part des parents. Un enfant plus sophistiqué, mobile et curieux nécessite une observation plus accrue de sorte que nous pouvons gérer les énergies plus intenses et élevées de l'enfant. La présence consciente des parents devient primordiale.

Il en va de même pour notre pratique. Nos responsabilités augmentent à mesure que notre puissance énergétique s'accroît. Nous devons être consciemment présents pour observer et gérer leur utilisation.

La douleur du moment

7H30 - Embouteillage du matin

- *je me rends compte qu'il n'est pas facile d'activer les vertus quand des émotions négatives sont arrivées dans mon organisme et se déchaînent. Cela me prend quelque temps pour permettre à ces émotions négatives de se calmer avant que je ne puisse me concentrer sur la production des sentiments d'humilité et de compréhension.*

Honnêtement parlant, il est facile d'envoyer à quelqu'un compassion et pardon quand nous sommes dans une atmosphère sûre et confortable. Quand nos émotions sont calmes et nous sommes dans un état de bien-être, ce n'est pas trop difficile à pratiquer Quand-Quelle-Comment. En fait, c'est tout l'intérêt de la maîtrise émotionnelle de soi - crée un Champ Énergétique Humain Individuel (CEHI) qui soit solidement ancré dans les énergétiques de l'âme - la plate-forme solide du cœur énergétique. Cette base ferme nous apporte la maîtrise des émotions, force et sérénité au milieu du chaos, qui nous donne l'opportunité de servir d'autres (et nous-mêmes) dans la détresse.

Avez-vous eu la chance de pratiquer Quand-Quelle-Comment au milieu de votre propre agitation émotionnelle ? Essayez de vous rappeler votre état d'esprit et émotion à l'instant d'un conflit intense ou de cogner votre orteil. Quelle émotion avez-vous ressentie ? Amour et paix, ou colère et douleur ? Si quelqu'un vous avait demandé au moment où vous êtes écrasé votre orteil, que font 96 + 47, quelle aurait été votre réponse ? Vous comprenez probablement ma remarque.

Quand nous sommes au milieu d'une situation personnellement émotionnelle, il est fortement probable que nous ne pouvons pas lancer la pratique Quand-Quelle-Comment d'une manière opportune. Dans de telles situations, nous sommes probablement dans beaucoup de douleur, et comme nos précédents exemples l'ont montré, quand nous sommes dans n'importe quel type de douleur il est difficile, sinon impossible, de penser et de sentir clairement.

Voici un exemple personnel qui semblera probablement insignifiant à la plupart des personnes, mais l'aspect pratique merveilleux du Quand-Quelle-Comment est que nous

pouvons même l'employer pour les incidents apparemment les plus insignifiants de nos vies. Toutefois, rappelons-nous que cette pratique n'est pas sur des événements ou de leur contenu, mais sur la façon dont nous réagissons à eux. À cet effet, voici mon exemple. Quand j'ai commencé la première fois à pratiquer Quand-Quelle-Comment, j'observais un jeu de baseball. Mon joueur préféré était à la batte et il a été touché à la main avec le base-ball, par le lanceur de l'équipe adverse. Il s'est avéré que la main du batteur était cassée. Il était le meilleur frappeur sur l'équipe et il était handicapé pendant un mois avec un os cassé dans sa main.

J'étais en colère et frustré, mais immédiatement je me suis rappelé de Quand-Quelle-Comment. Je me suis dit : « C'est le moment de se livrer à cette pratique. » Savez-vous que j'étais si bouleversé et irrité que je ne pouvais pas commencer le processus ? En fait, croyez-le ou pas, il m'était difficile de me rappeler les noms des six vertus ! J'étais doublement choqué. Non seulement je ne pouvais pas penser clairement, mais je ne pouvais pas me sentir clairement non plus. J'étais pris au piège dans un tourbillon émotionnel de la douleur et de la frustration et n'avais aucun espoir de faire participer les vertus du cœur.

Sur le plan intellectuel, je savais que le lanceur n'a pas blessé le batteur à dessein, mais pourtant je ne pouvais pas exprimer la compréhension, la compassion, ni le pardon dans la situation. C'est, je crois, un exemple de la façon dont la douleur du moment affecte notre capacité à pratiquer Quand-Quelle-Comment.

Dans notre exemple, ici notre praticien a senti son manque de reconnaissance pour sa famille, mais il est vite submergé par son irritation avec le journal mouillé et le problème plus grand de la dispute de ses enfants. Il y a trop de douleurs émotionnelles et d'agitations pour se livrer à cette pratique. La capacité à surmonter cet obstacle vient avec l'expérience de la pratique. Au commencement, si vous êtes accablé par une situation, ne vous blâmez pas de votre incapacité à exprimer les vertus. Soyez patient et attendez que vos émotions se calment et, plus tard, quand vous aurez du temps libre, faites le travail de l'envoi de ce que vous ressentez être les vertus appropriées. N'oubliez pas que le cœur énergétique et le Soi Supérieur opèrent dans un non espace-temps, de manière non locale. Cela signifie que vous pouvez effectuer votre service plus tard (en temps) si vous êtes incapable d'engager la pratique, lorsque la situation se produit.

Les hauts et les bas de la pratique

8h30 Au travail

Blâme

- *J'arrive au travail juste à temps pour ma réunion de projet et je découvre immédiatement que quelque chose a mal tourné avec le projet. Je sais que ce n'est pas de ma faute, mais c'est évidemment la faute de quelque idiot d'un autre service.*

Cette réaction initiale est évidemment un point faible et c'est une réaction normale dans ces circonstances. Il est normal d'être sur la défensive dans une situation comme celle-ci et beaucoup d'entre nous transfèrent généralement le blâme des erreurs à d'autres plutôt qu'à eux-mêmes. Néanmoins, la pratique Quand-Quelle-Comment exige que nous ayons le courage d'affronter les situations avec honnêteté et cela concerne en particulier nos propres

attitudes et comportements. Bien qu'il s'agisse d'un point faible pour notre praticien, il réagit vite à cette réaction.

Réalignement rapide

- *Constatant les pensées et les sentiments qui viennent à mon esprit, je ne peux pas éviter le fait que j'ai juste condamné quelqu'un de faire une erreur bien que je n'aie aucune preuve pour le confirmer. Mon cœur m'indique que ce n'est pas la bonne attitude.*

Encore capable d'observer ses pensées et sentiments, notre praticien a inconsciemment absorbé l'énergie du courage pour reconnaître qu'il condamne un individu inconnu pour une faute majeure sur ce projet important de la société. C'est évidemment un moment fort. Il se réconcilie avec sa réaction égoïste et désire envoyer des excuses à cette autre personne. Il fait cela en envoyant la vertu du pardon à l'individu inconnu qu'il a faussement accusé pour le cafouillage. Dans ce cas-ci, il pardonne non seulement à l'autre individu, mais demande le pardon de cet individu pour son jugement injuste. C'est un exemple de la manière dont une vertu est employée. C'est un exemple de libération de soi et d'autres du négatif et de l'énergie drainée par ce schéma de pensée.

Il est important de voir que c'est aussi un bon exemple sur la manière dont nous pouvons récupérer rapidement d'un état émotionnel négatif quand nous sommes alignés sur l'énergétique des vertus de cœur. Notre capacité à retrouver rapidement notre état émotionnel positif devient plus forte, plus cohérente quand nous pratiquons Quand-Quelle-Comment.

Regain d'énergie

- *Il y a deux mois de cela, j'aurais été irrité au moins toute la journée au sujet d'un incident comme celui-ci. Comparant ce sentiment d'irritation à ce nouveau sentiment de pardon, c'est comme une bouffée d'air frais. Au lieu de me sentir fermé dans un état émotionnel irritable et inconfortable, par contraste, je me sens libéré, capable de lâcher ce malaise émotionnel. Normalement, j'aurais été vidé d'énergie toute la journée, mais maintenant je me sens plus énergique et une certaine habilité.*

Maintenant qu'il a été capable de pardonner, il se rend soudainement compte à quel point il se sent stimulé. Il s'agit d'une récompense du travail du cœur -, nous avons la force de nous libérer du fardeau de la culpabilité et de la honte associée à notre incapacité à faire face à nos faiblesses internes. Pour paraphraser une description de Lyricus, l'abandon des masses de fer de l'ego vers l'or du cœur est le début de la libération et le sentiment d'une énergie renouvelée.

Crise

10h30

- *Mon patron m'appelle dans son bureau pour m'aviser que ce n'était pas la cause de quelque idiot d'un autre service, mais en fait, c'est à cause de moi. Je suis l'idiot. Je suis soudainement en état de choc !*

Notre praticien est arrivé juste à un moment fort dans sa pratique quand, sorti de nulle part, il est frappé avec ces nouvelles choquantes. Je ne suis pas défendant l'expérience de chocs dans nos vies, mais l'apparition rapide de nouvelles inattendues est une réelle opportunité pour progresser dans la maîtrise émotionnelle de soi. Une crise de la vie est presque toujours accompagnée, à un certain niveau, d'une douleur. La vie est remplie de tournants qui sont comme des carrefours sur la route de la vie. Ils représentent des repères qui nous permettent de changer le sens de notre vie. Parfois, nous prenons ces décisions tout seul et parfois elles sont prises pour nous par le biais de nouvelles inattendues. En tout cas, elles sont inévitables. Ici dans notre exemple, une crise a éclaté dans la vie de ce praticien et, en première instance, il n'avait pas la pratique du Quand-Quelle-Comment comme recours. Dans ce second cas il l'a effectuée. Les crises spirituelles sont souvent de difficiles et douloureuses expériences mais, si nous profitons d'elles, elles sont de précieuses leçons en matière de développement psychologique et spirituel. Le changement qui va se produire pour nous tous, alors pourquoi ne pas se préparer à l'avance. Si la douleur est contenue dans ce changement, nous pouvons le réduire considérablement en pratiquant la maîtrise émotionnelle de soi. Plus important encore, nous allons apprendre quelque chose de nouveau sur nous-mêmes et le monde, nous donnant ainsi de précieuses connaissances à appliquer la prochaine fois qu'une crise émergera dans notre vie.

Lumière accrue

- *Me voici, envoyant le pardon à quelqu'un qui a fait cette énorme erreur et en fait c'était moi. J'étais assez gentil de prendre de mon temps pour envoyer le pardon à quelqu'un et il n'en a même pas besoin ! JE SUIS un idiot. Non seulement cela, je suis un idiot vaniteux, égotiste, car j'ai supposé automatiquement que, parce que je suis une personne si supérieure, l'erreur ne pourrait pas probablement avoir été la mienne.*

Notre ami est vraiment abattu par ce désordre. Non seulement il est en état de choc, mais il a honte d'être si égoïste. Quoique cette autoflagellation semble être une situation dégradante, c'est en réalité une situation en hausse car notre praticien éprouve son ego à la lumière de sa propre âme. Cette lumière est puissante et une fois activée dans la conscience elle brille vivement sur les « bons et mauvais » côtés de notre Moi égoïste. Sans cette rétroaction, comment allons-nous pratiquer Quand-Quelle-Comment ? La douleur dans le corps physique est un système nécessaire et une rétroaction autoprotectrice pour nous alerter vis-à-vis des problèmes de santé. La même chose vaut pour la douleur émotionnelle. Tant que nous ne ressentons pas la douleur mentale et émotionnelle causée à nous-mêmes et à d'autres, nous n'avons aucune capacité d'améliorer nos relations ou d'harmoniser le chaos intérieur et trouble avec lesquelles nous vivons tous les jours.

Le cœur énergétique est la fenêtre ouverte par laquelle l'éclatante lumière de l'âme brille dans notre conscience. Si nous avons le courage d'examiner le contenu de notre conscience, qui est révélé par cette lumière noble, nous ferons des progrès rapides dans notre voyage. Nous avons simplement à prendre le temps de regarder.

Réflexion et examen

12h00

- Assis à mon bureau à l'heure du déjeuner, je réfléchis sur les événements de la matinée. J'ai assez récupéré de mes réactions émotionnelles pour pouvoir examiner les attitudes et les comportements que j'ai exprimés à la suite de cette crise.

Bien que n'étant pas explicite, notre praticien est en communion avec son Soi Supérieur par le cœur énergétique. Il se tourne vers l'intérieur et observe les événements de la journée à travers la lentille claire de l'âme, au lieu de l'ego (qui doit toujours créer des excuses pour défendre son existence temporelle). Le mental joue un rôle important, maintenant qu'il est libre de l'influence des mécanismes de défense de l'ego. Travaillant dans la lumière impartiale de l'amour, l'esprit est capable d'utiliser son pouvoir de raison pour juger clairement et décider de la meilleure ligne de conduite. De cela, l'esprit et le cœur peuvent formuler un plan. Ce plan consiste à utiliser Quand-Quelle-Comment pour apporter la guérison, l'harmonie et l'ordre à la situation.

Ces périodes de réflexion et d'examen pourraient être considérées en tant que sessions de consultation avec le Soi Supérieur qui ont lieu dans les chambres sanctifiées du cœur. À bien des égards, c'est semblable à cet endroit dans la conscience décrite comme chambre du Soi.²⁶

Acceptation

- Ok, assez de se vautrer dans ce qui a déjà été fait. Tout que je peux faire maintenant est de me réaligner sur mon cœur énergétique. Immédiatement, je ferme mes yeux et me visualise comme un point d'amour divin entouré par les six vertus.

Après avoir rejoué les événements, il décide qu'il a passé assez de temps sur l'apitoiement de soi. Souvent, nous ne pouvons nous empêcher de nous apitoyer sur nous-mêmes et de nous émerveiller devant le fait évident que tout semble toujours arriver sur nous. C'est presque une réaction instinctive, comme quand quelque chose s'approche trop près de votre œil et il cligne ou quand le médecin examine vos réflexes en tapant sur votre genou. Notre sentiment de victime est tellement ancré dans nos champs d'énergie que nous avons peine à intervenir consciemment et à arrêter ces réactions. Ne vous inquiétez pas à son sujet. Si vous vous apitoyiez sur vous-même, vous vautrant dans votre malheur, acceptez-le pour ce qu'il est, mais allez de l'avant. Reconnaissez-le sans conditions ou excuses et revenez vers les travaux de réalignement avec le cœur, de sorte que les facteurs énergétiques plus élevés peuvent commencer à couler de nouveau à travers votre champ d'énergie. Naturellement, toutes les crises ne sont pas égales et, par conséquent, chacun les subira selon son propre calendrier. Néanmoins, la méditation de la grille - se visualisant comme le centre de l'amour divin avec les six vertus de cœur qui vous entourent - finira par restaurer votre alignement et ouvrira votre connexion au réseau de l'énergétique spirituelle.

Alignement et idée

- L'acte simple d'exécuter cet exercice, permettant aux énergies de ces vertus de traverser mon être, renouèle d'une façon ou d'une autre mon esprit.

26 Si vous êtes intéressé par la chambre du soi vous pouvez la chercher via le site Web de WingMakers.

- *Cette crise se transforme en découverte. Je me rends compte maintenant que mon cœur m'a conduit à l'âme elle-même. Je me sens élevé et changé dans la conscience dans un état de sérénité et d'unité.*

Quand nous cherchons l'alignement avec le cœur énergétique, nous nous alignons également avec notre Soi Supérieur. Plus nous faisons l'effort à s'aligner avec l'aspect spirituel de la vie (au lieu de l'aspect matériel uniquement), plus nous recevons d'idées. Si nous avons la volonté à persister dans la pratique Quand-Quelle-Comment, nous découvrons que notre vie et notre pratique fusionnent dans une expression de la vie. Cela vient plus tard, mais cela ne gêne pas de mentionner l'objectif de notre travail.

D'abord nous vivons la vie de l'unité – l'unité avec le monde de la vie matérielle. Nous pratiquons l'ordre social. Après nous découvrons un enseignement spirituel qui résonne en nous. Alors que nous nous engageons dans la nouvelle pratique, nous commençons à vivre une vie double. L'une est la vie ordinaire de la vie matérielle et l'autre est la vie de la vie spirituelle, comme apprendre à vivre avec le cœur. Cela marque le double état du praticien, éprouvé par le sentiment d'être suspendu entre le monde familier de la vie matérielle et le monde idéalisé de la vie spirituelle, pourtant n'ayant pas encore de connexion complète avec lui.

Par la suite, cette étape est remplacée par l'intégration et la fusion des voies matérielle et spirituelle. Vos deux expressions de vie se confondent et se combinent pour former une vie exprimant la maîtrise émotionnelle de soi. Ces moments édifiants, illustrés par la situation de notre praticien, naissent souvent de la crise, et ils annoncent ce jour futur quand les deux voies ne deviendront qu'une seule.

Autonomie

13h00

- *Me sentant confiant après cette expérience sincère, je fais quelque chose que je n'aurais jamais rêvé avant aujourd'hui. Je vais au bureau de mon patron et demande à lui parler. Je fais des excuses pour mon accès émotionnel et l'erreur que j'ai faite sur le projet. Je suis particulièrement désolé pour avoir blâmé quelqu'un d'autre avant que l'évidence ait montré la véritable origine de l'erreur. Je pense en moi-même à quel point on se sent grand pour avouer ma vraie position dans tout cela, de ne pas avoir à défendre une position fausse. La vertu de l'humilité a levé ce fardeau de mes épaules.*

Ici, nous voyons que notre praticien a trouvé le courage d'être honnête avec son patron. Il exprime l'humilité à travers ses excuses et le regret pour avoir agi ainsi égoïstement. Cet aveu humble et honnête est produit par le courage. Dans ce cas, même s'il a apporté la vertu de l'humilité dans son expérience de vie, il ne l'a pas exprimé ouvertement. Le courage est souvent la source d'alimentation énergétique pour la conduite des vertus dans l'expression. L'expression peut se produire de deux façons, en interne pour nous-mêmes et en externe dans nos rapports à la famille, les amis et collègues.

De toutes les vertus, l'humilité est certainement celle qui est la plus répugnante pour l'ego parce que, parmi ses autres défenses, l'ego doit souvent se sentir d'être dans une position supérieure par rapport aux autres. Fait intéressant, de toutes les vertus, l'humilité a cette connotation négative attachée à elle et ses dérivés. Pour l'ego, être humble c'est humiliant.

Cette vertu est intéressante en ce sens et garantit une pensée plus profonde pour ceux qui veulent l'étudier plus avant.

Liberté d'être honnête

- *Je trouve alors le courage de dire à mon manager que je ne peux vraiment pas faire aujourd'hui des heures supplémentaires pour corriger le problème parce que mon fils joue dans un match de football après l'école.*

En raison de son nouveau sentiment d'absence du lourd masque de l'ego, il se sent à l'aise avec lui-même, sans tous les murs défensifs en place. Il se sent réellement bien d'être franc et de ne pas sentir la nécessité de faire de fausses excuses.

Transfert énergétique

- *Pour la première fois depuis je travaille pour elle, elle partage des informations sur sa vie personnelle. Elle relate que sa fille joue également au football et qu'elle essaye toujours d'assister aux matches de sa fille.*

En raison des efforts de ce praticien à pratiquer Quand-Quelle-Comment, il a affecté son rapport avec son manager d'une façon positive. Son courage et son humilité l'ont libéré des mécanismes de défense de l'ego et lui ont permis d'être honnête au sujet du jeu de football de son fils.

Il s'avère que son manager a pu avoir été affecté par les effets rayonnants cette distribution des six vertus de cœur dans les champs d'énergie de ses collègues faite antérieurement par ce praticien.

Se rappeler de pratiquer

- *Je fais une note mentale rapide pour me rappeler de le faire plus souvent parce que, jusqu'à aujourd'hui, je me suis seulement rappelé d'appliquer la technique de temps à autre. Si je peux me discipliner pour être plus conscient de mes interactions, je peux augmenter mes occasions d'appliquer les vertus aux petites difficultés de vie et les empêcher de se développer en problèmes majeurs, comme la crise aujourd'hui.*

Comme il passe en revue la journée, notre praticien s'émerveille de la différence dans les résultats de ces événements par rapport à son mode de vie défensif précédent. En dépit de tous les problèmes qu'il a rencontrés aujourd'hui, il a beaucoup appris d'eux et a eu le pouvoir de les régler avec beaucoup moins d'agitations émotionnelles. Ses énergies ne sont pas drainées et il se sent "bien" avec lui-même. Pas bien-pensant, mais aligné avec un centre plus authentique de l'être que son ego. Il est maintenant centré sur le cœur et reçoit l'énergie spirituelle et les conseils de son Soi Supérieur sous la forme des six vertus de cœur.

Réalisant tout cela, il décide de se rappeler d'appliquer la technique Quand-Quelle-Comment plus souvent. Se rappeler de pratiquer est évidemment essentiel pour vivre à partir du cœur. Le problème est que nous sommes tellement habitués à nos réactions émotionnelles qu'elles ont déjà eu lieu avant que nous ne les notions - si nous les notions toutes. Au moins l'observation de ces réactions est un bon début.

Donc, nous avons bouclé la boucle de savoir quand lancer cette pratique.

- Premièrement, nous devons être présents dans l'instant, conscient de ce qui se passe autour de nous.
- Deuxièmement, lorsque nous sommes présents dans l'instant, nous pouvons observer notre état interne et les activités externes qui nous entourent.
- Troisièmement, notre conscience et l'observation nous permettent de détecter l'absence ou l'insuffisance des vertus. Vous trouverez souvent des indices pour cela en présence de leurs opposés.
- Quatrièmement, nous devons nous rappeler ensuite d'appliquer les vertus à la situation. Se souvenir de la pratique est donc un composite de conscience, d'observation et de sensibilité à une rencontre.

Nous oublions d'engager la technique quand nous perdons notre conscience de soi et nous nous identifions avec la situation qui prévaut. C'est comme être endormi et vous disant que vous devez rester éveillé. Quelques secondes, quelques minutes ou même quelques heures plus tard, vous réalisez que vous êtes tombé endormi et ne l'avez jamais su. Toute notre vie, nous avons dormi par rapport à notre Soi Supérieur. Notre rencontre avec « Living from the Heart » est comme un réveil nous réveillant à notre monde réel. Notre difficulté provient de notre habitude de dormir. On se réveille pendant une seconde ou deux, puis on s'endort sans même savoir ce qui s'est passé.

La crise vécue par notre praticien est analogue à un membre familial nous secouant pour nous sortir de nos rêves et qui nous pousse à se réveiller car nous allons manquer un rendez-vous important. Afin d'améliorer notre pratique Quand-Quelle-Comment nous devons découvrir comment maintenir l'état de veille dans nos rencontres quotidiennes. Essayez de trouver le meilleur moyen pour vous-même. Peu importe la technique que vous utilisez, plus vous avez l'habitude d'interrompre le sommeil de l'ego, moins il exercera d'influence dans vos rencontres quotidiennes.

Neutralité

17h30 le football

- *À la mi-temps, l'équipe de mon fils est perdante et personne n'est content. Pendant ce temps, je pense au concept dans son entier des sports compétitifs et de la façon dont il s'inscrit dans le cadre de la maîtrise émotionnelle de soi. Dois-je envoyer les vertus du cœur à chacun maintenant ? Et si j'envoie le courage à l'équipe de mon fils, mais pas à l'équipe adverse ? ... Comment une personne peut-elle envoyer le courage à une équipe et le retenir pour l'autre ? Où est la compassion dans tout cela ? ... Je décide que je dois être neutre au sujet du match de football en cours. Donc, je décide d'envoyer le courage aux deux équipes.*

Bien que ce match de football ne soit pas une question critique, il soulève certaines questions plus profondes telles que, les pièces jointes à caractère personnel, les intérêts, les conflits d'intérêts et les préjugés, pour n'en nommer que quelques-uns.

Notre praticien est confronté à un dilemme - doit-il envoyer le courage à l'équipe de son fils, alors qu'ils ont la force pour gagner le jeu ? D'habitude, ce n'est pas un problème. Nous voyons ce quotidien dans les sports dans le monde entier. Il n'y a rien de fondamentalement mal de voir notre équipe remporter un jeu, mais comment pouvons-nous envoyer les vertus de cœur à une équipe et pas dans l'autre ? Si tout le monde joue selon les mêmes règles, les 2 équipes ont le droit de gagner. Excusez le calembour, mais il doit y avoir un terrain d'égalité en travaillant avec les vertus de cœur. En fait, nous devons élever le niveau du jeu tout en le maintenant de niveau. Dans le cas de ce jeu de football, l'envoi du courage aux deux équipes semble être le bon choix. Envoyez-le à personne ou envoyez-le à chacun, mais ne choisissez pas l'un ou l'autre.

Cet exemple est une forme de neutralité dans la pratique Quand-Quelle-Comment. Lorsque nous reconnaissons à quel moment envoyer les vertus, nous ne pouvons pas refuser le transfert d'énergie parce que nous jugeons indigne le bénéficiaire. Si cela arrive, cela signifie que nous avons glissé dans le sommeil de l'ego, et nous jugeons la situation, personne ou groupe en termes de la dualité du bien et du mal. L'essentiel est que, dans nos rencontres avec nos frères humains, il est préférable d'être neutre dans notre distribution des vertus.

L'expérience vient avec la pratique

20h00 Dîner

- *Nous dinons finalement et mon épouse me parle au sujet des corvées qui doivent être faites ce week-end. J'opine du chef, mais je n'ai pas entendu un mot car je pensais à la façon dont je vais remettre en ordre la pagaille au travail. Je réalise alors avec consternation que je n'ai pas été présent. Mon esprit a dévié de sa route et je n'accorde pas à mon épouse l'attention qu'elle mérite (que tout le monde mérite).*

Nous avons déjà discuté de l'importance d'être présent dans l'instant présent et d'être conscient de notre environnement et des gens dans nos vies. La remarque mentionnée ici est non seulement pour réaffirmer son importance, mais d'utiliser cela comme un exemple de la rapidité de notre praticien est de se rappeler à se livrer à cette pratique. Il se réveille rapidement sur le fait qu'il n'a pas été présent et n'a donc pas porté à sa femme l'attention qu'elle mérite.

Ceci est un exemple de l'effet cumulatif de l'exécution Quand-Quelle-Comment aussi souvent que possible. Plus nous le pratiquons, plus nous gagnons en expérience, et cette expérience s'ajoute à notre compétence et la possibilité de construire l'habitude de vivre du cœur au lieu de l'ego. Voici d'autres exemples de la dynamique boule de neige que nous pouvons construire dans notre vie en pratiquant Quand-Quelle-Comment. Toutes ces réalisations sont nées par les vertus du cœur.

- *Je m'excuse de ne pas prêter attention à nos débats*
- *Grâce au courage, je suis en mesure d'exprimer honnêtement ma situation au travail et d'expliquer les raisons de mon comportement cynique et ingrat de ces derniers temps.*
- *Je lui exprime comme j'apprécie ses efforts pour soutenir la famille de tant de manières.*

- *J'exprime ma compréhension pour ce qu'elle a dû ressentir pendant cette étape de notre relation.*
- *En moi-même, je me mets à sa place et peux ressentir la montée de la compassion en moi, et je la lui envoie.*
- *Pendant ce temps, une autre dispute a éclaté entre les deux enfants dans la pièce voisine et au lieu de leur crier de se taire et d'aller au lit, je les informe que mon épouse et moi aiderons à résoudre leur dispute dans la matinée.*
- *Comme la musique joue j'imagine le réseau énergétique des six vertus m'entourant et enveloppant ma famille à mesure qu'il circule dans toutes les pièces de notre maison. Un nouveau climat d'harmonie descend sur notre famille ... au moins pendant un certain temps.*

Le maintien de perspectives

22h00 Coucher

- *Alors que je m'endors, je suis conscient que mes efforts pour appliquer les vertus de cœur s'avèrent être très bon. J'ai beaucoup à apprendre sur la façon de les utiliser plus habilement, mais je suis agréablement étonné de l'efficacité de leur travail, même pour un débutant comme moi.*

Il y a beaucoup à apprendre, alors que nous nous développons dans ce travail. Tant que nous maintenons notre perspective, notre pratique va se dérouler selon l'intelligence de notre cœur. Par le biais de la vertu de l'humilité nous ne nous surestimons pas et nous ne sous-estimons pas. Nous identifions où nous en sommes dans la pratique. Dans ce cas-ci, notre praticien sait qu'il est un novice et il est à l'aise car il sait où il en est, parce que son intuition lui indique qu'il s'est dirigé dans la bonne direction.

Conclusion

Vous pouvez déjà avoir remarqué que beaucoup de ce travail à faire est de se voir en face avec honnêteté vis-à-vis de nous-mêmes et admettre que nous ignorons trop souvent les problématiques de nos vies émotionnelles, ou que nous devenons insensibles à ces zones en raison de notre refus à voir leurs existences. Une grande partie de la pratique Quand-Quelle-Comment est de nous ouvrir à ces zones d'ombre de notre ego. Par conséquent, beaucoup de ce travail est de dire la vérité à la puissance de notre propre ego.

Notre praticien a admis lui-même qu'il a été peu sensible aux besoins de sa famille. Il a reconnu que ses collègues sont traités de la même manière par ses attitudes issues de son ego. Il identifie que plusieurs des difficultés auxquelles il fait face se sont auto-crées.

Son expérience relativement brève avec la pratique Quand-Quelle-Comment a donné des résultats positifs. Il peut les sentir et fait l'expérience de la différence dans la qualité de sa vie. Sa décision de s'aligner avec les vertus du cœur lui a permis de faire des observations objectives de sa vie et de ses relations. Vivre à partir du cœur a augmenté sa sensibilité avec sa vie intérieure et extérieure, et la vertu du courage a joué un rôle important dans le déroulement de ce processus.

Chapitre 5 - EXEMPLES DE SCENARIO QUAND-QUELLE-COMMENT

Les scénarios suivants donnent des exemples de personnes de divers horizons qui ont découvert la technique Quand-Quelle-Comment, ont décidé de la pratiquer et ont amélioré la qualité de leur vie ainsi que la vie de ceux qui les entourent.

Infirmière dans un hôpital

Une infirmière d'un hôpital occupée est soumise à un stress continu à cause de la surcharge des patients et des heures supplémentaires nécessaires pour satisfaire la demande. Avant de découvrir la technique Quand-Quelle-Comment, la pression de son travail a eu des répercussions sur sa santé et sa vie familiale. En fait, son mari a développé un cancer et a été soumis à une chimiothérapie et pourtant elle n'avait pas le temps pour se consacrer à ses soins en raison de ses responsabilités au travail. Elle ne pouvait pas s'absenter ou quitter son emploi car ils avaient besoin de son revenu. En conséquence, elle avait encore plus de ressentiment envers ses patients, car elle lui semblait qu'elle donnait plus de soins à ses patients qu'à son propre mari.

Maintenant, après avoir découvert Quand-Quelle-Comment et pratiquer la technique depuis quelques mois, elle se sent un peu mieux à tous les niveaux de sa vie. Elle a plus d'énergie, elle est plus alerte et efficace, et surtout, sa vie affective est moins chaotique et moins remplie d'anxiété. Maintenant, son état émotionnel est positif, stable et gérable. Sa nouvelle découverte de stabilité émotionnelle positive s'est étendue à ses collègues de travail car ils sont moins irritables. Elle se demande si ce sont son attitude émotionnelle et son comportement qui réduisent le stress et l'irritation dans les champs d'énergie de ses collègues.

Avant de travailler avec la maîtrise émotionnelle de soi, elle était devenue irritable envers ses patients, les traitant souvent comme des objets plutôt que comme des personnes. Du fait que ses émotions négatives étaient si bien enracinées, elle a dû faire un certain effort afin de s'aligner sur le cœur énergétique. La ligne de moindre résistance pour elle était dans la vertu de la compassion.

Au début, elle avait honte d'elle, d'être devenue aussi insensible et froide envers ses patients, mais la vertu de la compréhension lui a permis de voir qu'elle était réellement une bonne personne, mais en raison d'une combinaison de la complaisance et du stress, elle avait tout simplement perdu son chemin. Grâce à son travail avec les vertus de cœur, elle a rétabli son équilibre, elle s'est alignée avec le cœur énergétique et peut désormais appliquer Quand-Quelle-Comment à ses patients, ses collègues et à sa famille.

Petites exploitations agricoles familiales menacées par une grande société.

Un homme qui est un agriculteur de la troisième génération est préoccupé par les récents rachats d'exploitations familiales dans sa région. Une grande société alimentaire internationale achète toutes les fermes autour de lui et lui, il ne comprend pas ce qui arrive à son monde.

Il se tourne vers les six vertus de cœur pour des conseils, et c'est la vertu de la compréhension qui apporte une certaine lumière à son esprit. Il commence à prendre connaissance des affaires mondiales et des sciences économiques, les matières qui ne l'ont jamais intéressé. Comme il prend un intérêt plus profond pour ces sujets, il commence à voir une image plus grande. Bien qu'il ne soit pas d'accord avec ce qui se produit à lui ou à ses voisins agriculteurs, au moins il comprend les raisons de ces changements dérangeants.

D'une façon ou d'une autre, il se trouve à envoyer le pardon aux cadres de ce grand consortium parce qu'il se rend compte qu'ils sont sous pression des actionnaires qui veulent voir augmenter la valeur des actions de la société. Tout est si compliqué et il ne semble pas y avoir aucune personne individuelle à blâmer pour cette situation terrible.

À la suite des intuitions accordées par la compréhension et la liberté accordée par le pardon, il éprouve de la compassion pour lui et pour toutes les personnes impliquées dans ce problème. Il envoie la compassion à tous. Cela n'a pas résolu le problème, mais au moins il ne se sent plus en colère, amer et désespéré. Il peut maintenant penser clairement, parce qu'il est plus positif et comprend le défi. Il applique désormais le courage face à cette situation en sachant qu'il a les vertus du cœur énergétique éclairant la voie à suivre.

Enfant autiste

Un couple a deux enfants, dont l'un est autiste. Au cours d'une fête familiale d'anniversaire, l'enfant autiste perd soudainement le contrôle à cause de l'ensemble de la stimulation. La mère cherche immédiatement à calmer l'enfant en le tenant et en exprimant la compassion et la compréhension à l'aide de paroles calmes et apaisantes. Dans le même temps, le père visualise la grille des vertus croître dans la pièce, incluant sa famille et tous les invités.

La réponse d'amour de la mère à son enfant est la même de ce qu'elle a toujours été, sauf pour l'ajout de la pratique Quand-Quelle-Comment. Depuis qu'elle et son mari ont commencé à travailler avec la maîtrise émotionnelle de soi, ils ont remarqué une grande amélioration dans leurs réponses émotionnelles à des situations quotidiennes, notamment en ce qui concerne leur enfant autiste.

Maintenant qu'ils travaillent à partir du cœur, ils ont plus de force et d'énergie pour faire face à leur enfant. Ils sont confiants dans la puissance de l'amour parce qu'ils ont observé les effets apaisants sur leur fils (ainsi que leur fille), par leur travail avec les vertus de cœur.

Un homme d'affaires faisant face à ses employés mécontents

Le propriétaire d'une petite entreprise est en négociation avec ses employés pour une augmentation des salaires et de meilleures conditions de travail.

Dans le passé, il aurait éliminé les employés qui auraient initié ce «problème» et aurait adouci le reste avec une augmentation de salaire sans conséquence, en expliquant que c'était mieux que de perdre son emploi.

Après avoir découvert la pratique Quand-Quelle-Comment, il a maintenant un regard différent sur ces questions. Bien qu'il doive réduire les coûts pour rester compétitif, il se rend compte maintenant qu'il a été trop avare envers ses employés. Gérer les coûts pour faire des

affaires n'est qu'un aspect de manager efficacement une entreprise. L'autre aspect implique l'expérience et les compétences des individus qui produisent les biens et les services qu'il offre. Sans ses employés, il ne pourrait pas rivaliser sur le marché du tout.

Alors qu'il commençait à pratiquer Quand-Quelle-Comment pour la première fois, il s'est trouvé concentré sur l'appréciation. La vertu de l'appréciation est venue immédiatement à son attention. Comme il travaillait avec cette vertu, il s'est rendu compte qu'une grande partie de la peine qu'il a eue avec son entreprise effectuant des activités est son manque de reconnaissance pour ses employés. Alors qu'il a examiné cette attitude de plus près, il se rendit compte qu'il avait pris ses employés et leurs compétences pour acquis. Il n'avait pas apprécié leurs valeurs pour son entreprise. Quand il a tressé l'appréciation et la compréhension, il est venu à comprendre l'importance de ses employés. Cela lui a permis de régler sa relation avec eux avec l'humilité. Alors il diffusait ces trois vertus à ses employés et apprenait à travailler avec les autres vertus de la même façon, il a finalement institué la pratique Quand-Quelle-Comment sur le tas et l'enseigna lui-même. Même s'il était un professeur de la pratique, il savait qu'il restait un étudiant lui-même parce qu'il y avait toujours quelque chose de nouveau à apprendre sur la maîtrise émotionnelle de soi.

Maintenant, quand vient le moment des réclamations ou négociations pour les salaires et avantages, l'humilité permet à chaque partie de respecter la position et le statut de chacun dans l'entreprise. La compréhension leur permet de saisir les intérêts et les préoccupations de chacun. Et l'appréciation leur permet de s'évaluer mutuellement comme membres d'une équipe compétitive sur le marché.

Préjudice racial

Un homme de couleur marche vers sa voiture et note un couple blanc le regardant fixement. Il sent qu'ils ont peur de lui en raison de sa race. D'habitude, il sentirait la colère, le ressentiment ou la déception par leur réaction négative vis-à-vis de lui, ajoutant ainsi ses propres émotions négatives à la situation (et au CHEF).

Cependant, maintenant il se concentre sur son cœur énergétique et leur envoie la compréhension, la compassion et le pardon. En faisant ceci, il élimine toutes les émotions négatives qu'il pourrait produire, et simultanément, il envoie des émotions positives aux couples.

Bien qu'il ne puisse seul changer les attitudes de chacun, il sait que la pratique des six vertus de cœur a changé ses attitudes et ses comportements envers les autres. Il semble raisonnable qu'en réduisant ses propres émotions négatives, il génère une présence qui est essentiellement positive et non menaçante pour les autres.

Par le biais de la vertu de la compréhension et de la compassion, il comprend la situation d'ensemble, la triste histoire des préjugés de l'homme à travers les âges. Il reconnaît même que, en tant qu'être humain, il a également pratiqué le préjudice. Au moins, maintenant, grâce à la pratique du Quand-Quelle-Comment, il a considérablement réduit sa contribution négative au CHEF.

Femme rentrant à la maison

Après une journée épuisante au travail, une femme se retrouve assise près de quatre adolescents dans le train de banlieue. Ces jeunes sont bruyants et parlent tous en même temps. Pour ajouter au chaos de la rencontre, l'un d'entre eux joue aussi avec un jeu vidéo, car elle peut entendre les bruits étranges qu'il produit.

Elle a ses propres enfants et se rend compte que ces adolescents veulent tout simplement profiter de la compagnie des uns et des autres, quoique d'une manière assez bruyante et irritante. Alors, elle se rend compte que c'est le moment idéal pour appliquer la technique récemment découverte de la pratique des vertus de cœur. Mais comment doit-elle aborder cette situation ?

Elle décide d'employer le courage, ainsi elle se tourne vers eux et leur demande poliment pour parler un peu plus tranquillement. Tandis qu'elle fait cette demande, elle leur envoie également la compréhension et l'appréciation. Elle sent que l'appréciation est nécessaire parce qu'elle veut qu'ils sentent son respect pour eux en tant que jeunes. Elle veut qu'ils sentent sa compréhension et son appréciation de leur jeune esprit et leur énergie débordante - leur enthousiasme de la vie.

Ces sentiments entrent en résonance avec les adolescents. Ils sentent son respect pour eux et ils expriment leurs excuses et essaient d'atténuer leur conversation.

Le stress financier

Une jeune mère célibataire court tardivement chercher sa fille à la garderie. Elle peut à peine se permettre de payer la garderie, car elle doit travailler pour payer le loyer et conserver la nourriture sur la table. Si elle n'arrive pas à la garderie dans les dix prochaines minutes, elle devra payer 20 dollars supplémentaires, une somme que son budget serré ne peut pas couvrir.

Soudain, un vieil homme se place devant sa voiture et conduit en deçà de la limitation de vitesse. Elle est très frustrée et fâchée, demandant à l'univers pourquoi cela doit lui arriver à elle. N'a-t-elle pas assez de problèmes déjà ? Alors elle se rappelle qu'elle est censée pratiquer la maîtrise émotionnelle de soi, et tout à fait honnêtement, en ce moment elle n'en a pas vraiment le désir.

Néanmoins, d'une façon ou d'une autre, elle parvient suffisamment à se calmer afin de se réaligner avec son cœur. Elle se visualise comme l'amour divin avec les six vertus de cœur rayonnant vers l'extérieur dans son champ autour d'elle. Elle envoie son pardon à l'homme âgé devant elle, car la compréhension lui a montré que cet homme peut être financièrement tendu comme elle. Il vit peut-être sur un revenu fixe. Peut-être il ne voit pas trop bien, mais doit malgré tout se rendre au magasin pour acheter son épicerie. Il roule lentement sans doute d'éviter de causer un accident. Doit-il être contraint de renoncer à la conduite automobile ?

Soudain, elle éprouve une compassion énorme pour cette personne, après tout il pourrait être son propre père. Comment se sentirait-elle si quelqu'un maudissait son père ou sa mère parce qu'ils roulaient trop lentement ? En ce moment, la vertu de l'humilité est entrée dans son champ d'énergie et elle a accepté sa situation comme une partie seulement de l'ensemble des circonstances de la vie en ce vingt et unième siècle. Elle se dit : «Nous avons

tous des problèmes, nous sommes tous ensemble dans ce gâchis, alors pourquoi ajouter à la négativité de l'humanité, quand j'ai l'occasion d'envoyer de l'énergie émotionnelle positive ». À ce moment, le conducteur âgé tourne à droite et elle peut se rendre à la garderie à temps. Elle pense alors : «C'est incroyable de voir combien vous pouvez apprendre en deux minutes. »

Décision difficile

Un couple d'âge moyen est confronté à une décision difficile. Le père du mari a été diagnostiqué avec la maladie d'Alzheimer et lui et sa femme doivent décider s'ils prennent soin de lui dans leur maison ou s'ils le mettent dans une maison de soins infirmiers. Ils sont déchirés émotionnellement, car bien qu'ils aient une chambre d'amis, ils ont également deux enfants adolescents et ils s'inquiètent de l'impact que cela aura sur eux.

Ils cherchent les avis et les conseils de professionnels de la santé, travailleurs sociaux et de membres de la famille, mais au final c'est vraiment leur décision à prendre. En fin de compte, par le biais de leur pratique du Quand-Quelle-Comment, ils recherchent les conseils du cœur énergétique. Même lorsque nous allons à cette source profonde de la sagesse, cela ne semble pas être une bonne réponse ou une solution idéale à ce dilemme. En outre, leur père ne veut pas être un fardeau pour la famille, mais à ce stade, il n'est pas capable de prendre une décision objective.

Finalement, le couple décide de faire de leur mieux pour garder leur père à la maison aussi longtemps qu'ils le peuvent. Il est convenu que si la situation devient trop difficile pour eux et leurs enfants, ils le placent dans une maison de soins infirmiers. La vertu du courage leur a donné le courage d'aller dans cette direction. Cette décision est bonne pour eux parce qu'ils ont la compassion équilibrée avec la compréhension. Ils se rendent compte qu'il faudra beaucoup de compassion et de compréhension pour toute la famille pour surmonter ensemble cette crise. Par conséquent, le couple accepte de travailler dur à l'intégration, la maîtrise émotionnelle de soi, la méditation et la pratique du Quand-Quelle-Comment dans leurs vies.

Catastrophe naturelle

Les personnes, demeurant dans un village du Pakistan, vivent dans la peur constante d'un autre tremblement de terre dévastateur. Leurs vies sont constamment occultées par les souvenirs du séisme qui a détruit le peu de biens qu'ils avaient, sans parler de la perte de leur petite école et de la clinique médicale. Leurs journées sont sombres et sans espoir.

Entre-temps, plusieurs milliers de personnes dispersées à travers le monde, mais reliées à l'Internet, commencent une visualisation de groupe dans les temples de l'événement. Ils se sont rassemblés dans le cyberspace en même temps afin de transmettre l'énergie du cœur à tous les habitants de cette région du Pakistan où ce tremblement de terre a eu lieu.

La communauté quantique des praticiens du Quand-Quelle-Comment cible, se concentre, dirige et transfère les vertus de cœur pour cette région spécifique, dans un effort pour soulever le drap émotionnel suspendu dans l'atmosphère subjective de ces gens. Cette projection et l'injection de la lumière de l'amour élève les esprits de ces gens et leur donne la force nécessaire pour reconstruire leur vie.

Le lendemain, dans ce petit village pakistanais, les gens se sentent un peu mieux. Beaucoup de gens sentent un nouvel espoir et reprennent confiance et enthousiasme pour reconstruire leur vie. Dans la semaine suivante, un message les prévient que l'ONU envoie les fournitures de construction supplémentaires pour les aider dans leur rétablissement.

Chapitre 6 – LA PHASE COMMENT DE LA PRATIQUE

Que mon cœur soit sage. Il est le plus beau cadeau des dieux.

Euripide.

Dans le chapitre 3, nous avons beaucoup appris sur les vertus. Nous avons vu ce qu'était une journée typique pour une personne qui ne pratique pas Quand-Quelle-Comment. Puis nous avons rejoué cette journée typique et avons vu qu'il y avait une énorme différence quand la pratique Quand-Quelle-Comment était appliquée à des situations et rencontres identiques.

C'était évident quand notre praticien a appliqué la pratique et quelles vertus il a appliquées, mais ce n'était peut-être pas si évident de savoir comment les appliquer. Dans cette section, nous examinerons la phase **comment** de plus près. Cette phase de la pratique est plus ouverte que les deux autres.

Il est clair que nous devons maintenir notre attention et rester dans l'instant présent au cours de nos rencontres quotidiennes. Notre conscience étant centrée sur le présent, nous augmentons notre sensibilité à nos pensées internes et sentiments, ainsi qu'aux attitudes et comportements extérieurs de ceux que nous rencontrons. Dans le même temps, parce que nous sommes conscients et sensibles, nous pouvons observer notre état intérieur et la situation extérieure avec laquelle nous sommes confrontés. Comme nous prenons l'habitude de maintenir cet état d'être, la vie devient beaucoup plus immédiate, riche et pleine. Cet état d'être établi est une plate-forme puissante pour la pratique Quand-Quelle-Comment.

À ce stade nous sommes prêts à choisir une ou plusieurs vertus à appliquer à la situation que nous traversons. En prenant un exemple de la journée type, après le déjeuner, notre praticien va au bureau de son directeur avec l'intention de s'excuser pour son attitude et comportement négatifs qu'il a eu dans la matinée. Il trouve également le courage de lui dire qu'il a vraiment besoin de partir à l'heure car son fils joue au football après l'école. Il a reconnu quand il faut appliquer les vertus et les vertus qu'il a choisies d'appliquer à la situation, à savoir le courage et l'humilité. Mais comment les a-t-il appliquées ?

Aspects de la phase Comment

Peut-être, l'élément le plus évident de cette phase **comment** est la manière dont il a appliqué ces deux vertus à l'extérieur, en ayant une conversation avec son patron. D'une part, il a été assez courageux d'aller à son bureau et d'autre part, il a été assez humble pour reconnaître ses insuffisances. Par le simple fait d'être conforme à la vérité, il a utilisé de nouveau le courage pour faire face à la question de rester plus tard au travail. Dans le passé, par crainte de la désapprobation, il aurait donné une excuse bidon pour sortir de la situation, mais en apprenant à rester aligné avec le cœur, il se sentait plus à l'aise d'être franc.

Un autre aspect de la phase **comment** est qu'il a appliqué ces vertus à lui-même. Un troisième facteur dans la phase **comment** est l'ordre ou la séquence dans laquelle les vertus

sont appliquées. Quelles vertus nous appliquons est une étape, mais la phase **comment** peut aussi inclure la séquence dans laquelle nous les appliquons.

La liste suivante inclut les manières les plus évidentes sur la façon dont les vertus peuvent être appliquées à une rencontre.

1. La séquence de transfert.

Il s'agit de l'ordre dans lequel nous transmettons les vertus que nous avons choisies. Par exemple, si nous pensons que nous devons travailler avec l'humilité, la compréhension et la compassion, nous utilisons notre compréhension intuitive pour déterminer l'ordre de transfert. Est-ce la séquence :

- Humilité > Compréhension > Compassion
- Humilité > Compassion > Compréhension
- Compréhension > Humilité > Compassion
- Compréhension > Compassion > Humilité
- Compassion > Compréhension > Humilité
- Compassion > Humilité > Compréhension

Cela semble très complexe. Mais comme nous apprenons à travailler avec l'intelligence du cœur, ces détails se révéleront naturellement avec notre sensibilité croissante, expérience et intuition.

2. À soi-même extérieurement.

Cela signifie que nous exprimons les vertus dans notre vie physique par le biais de certaines activités. L'activité, à son tour, renforce cette vertu et tresse d'autres avec elle. Par exemple, nous nous promenons dans un parc et exprimons notre appréciation à la nature. Le cadre naturel renforce notre appréciation et évoque un sentiment d'humilité. Cette expérience déclenche un désir de rentrer chez soi et d'écouter la Symphonie Pastorale de Beethoven.

3. À soi-même subjectivement ou intérieurement.

Dans ce cas, nous transférons les vertus particulières à nous-mêmes pour la situation particulière dans laquelle nous sommes impliqués.

4. À d'autres extérieurement à notre emplacement physique.

Nous parlons aux autres depuis notre présence et exprimons les vertus particulières que nous estimons nécessaires.

5. À d'autres intérieurement à notre emplacement physique.

Nous envoyons subjectivement les vertus qui, selon nous, seront utiles.

6. À d'autres intérieurement à distance.

Nous envoyons subjectivement des vertus à une personne ou à un groupe dans une autre partie du monde.

7. À d'autres subjectivement qui ne sont plus dans le monde physique.

Dans ce cas, nous envoyons des vertus à des êtres chers qui ont quitté le monde physique mais qui, selon nous, vivent dans l'autre monde, cependant nous pouvons le définir.

8. Au passé.

Nous envoyons intérieurement des vertus aux rencontres que nous avons connues ou à des situations qui nécessitent encore l'harmonisation.

9. Au futur.

Nous envoyons intérieurement des vertus aux rencontres que nous pouvons avoir ou à des situations qui peuvent se développer.

10. À l'activation de la méditation grille des six vertus de cœur

À toute rencontre ou situation - externe, interne, à soi-même, aux autres, passé, présent, ou futur.

La question du transfert énergétique de la vertu dans le passé et avenir peut sembler étrange du point de vue de notre existence dans la dimension espace-temps. Néanmoins, si le Soi Supérieur est au-delà de l'espace-temps, alors il est possible que notre alignement actuel au Soi Supérieur, en passant par le cœur, nous permette d'envoyer les vertus de cœur dans le passé et l'avenir. C'est le concept nonlocal.

Une autre considération est la dimension d'une rencontre. Est-elle centrée sur le physique, l'émotionnel, le mental ou le spirituel ? Elle pourrait être n'importe quelle combinaison de ces éléments. Notre manière de répondre à une rencontre peut dépendre de la façon dont nous l'avons vécue nous-mêmes. J'ai inclus ces dimensions et perspectives dans les exemples qui suivent. Il convient de noter que ces dimensions et perspectives elles-mêmes dépendent de l'expérience subjective de chaque praticien. En conséquence, mes choix particuliers ne peuvent être définitifs et ne sont pas censés l'être.

Voici quelques exemples des points énumérés ci-dessus.

- Participant à une réunion publique, vous travaillez intérieurement **(5)** en exprimant la compréhension et l'appréciation dans la salle de réunion. Comme c'est la première réunion que vous faites, vous ne vous sentez pas à l'aise d'exprimer ces vertus au niveau physique.
- Visitant un champ de bataille de la Seconde Guerre mondiale, vous travaillez subjectivement avec des personnes tuées **(7)** dans une guerre passée en exprimant l'appréciation, la compassion et le pardon dans le champ de bataille. Vous sentez ceci avec émotion. Il y a justement deux vétérans de la guerre à proximité et vous exprimez physiquement votre reconnaissance pour leur sacrifice **(4)**.
- Au cours d'une réunion de prière ou de méditation, vous visualisez le monde futur où les personnes vivront en harmonie **(9)** tout en transmettant subjectivement les six vertus de cœur dans le CHEF **(10)**. Ceci est exprimé dans une combinaison des dimensions spirituelle, mentale et émotionnelle. Après vous vous mélangez

avec vos amis et exprimez physiquement les diverses vertus au travers de vos discussions et commentaires (4).

- Assistant à un diplôme universitaire, vous pratiquez le numéro **10** dans le présent et appliquez également le numéro **5** en exprimant le courage, la compréhension, l'appréciation et l'humilité. Vous exprimez alors les mêmes vertus par l'application du numéro **9**. Ces transferts englobent les dimensions spirituelle et émotionnelle.
- En regardant les nouvelles, vous voyez un reportage sur un groupe particulier de personnes qui souffrent des ravages de la guerre. Vous appliquez le numéro **6** et transmettez la vertu de la compassion. Cette rencontre est physiquement basée, mais votre application est à la dimension émotionnelle.
- S'inquiétant pour votre enfant malade, vous pratiquez le numéro **3** en exprimant le courage et la compréhension et les numéros **4** et **5** en exprimant la compassion, la compréhension et le courage. Cette rencontre inclut les dimensions physique et émotionnelle.
- Décider à s'inscrire à des cours de natation, malgré votre crainte permanente de l'eau, vous pratiquez le numéro **2** en exprimant le courage. C'est une expression aux dimensions mentale et physique.

Enregistrement des rencontres Quand-Quelle-Comment

En utilisant cette liste comme un guide, vous devriez être en mesure d'identifier des exemples concrets, en observant de près vos activités et rencontres quotidiennes. Afin d'aider à identifier les différents aspects du Quand-Quelle-Comment j'ai créé ci-dessous un tableau dans lequel ces éléments peuvent être enregistrés. J'ai assemblé les rencontres Quand-Quelle-Comment liées au scénario Une Nouvelle Journée dans la Vie et les ai entrées dans ce tableau. Un tableau semblable à cet exemple pourrait se révéler précieux pour l'enregistrement de vos rencontres quotidiennes et un tableau vierge est fourni à la fin de ce guide.

Après la table, il y a un tableau d'enregistrement qui permet de placer les diverses rencontres de la journée dans leurs catégories respectives. Il donne un aperçu visuel de la pratique quotidienne Quand-Quelle-Comment et, à cet égard, il a un avantage sur le format de table. Ce tableau d'enregistrement est également rempli avec les rencontres qui sont répertoriées dans le tableau d'enregistrement. Chaque bloc est complété selon que la rencontre a été appliquée à l'interne, en externe, à soi-même ou pour autrui.

Chaque cellule contient :

- le temps (sauf indication contraire, toutes les rencontres sont supposées être au présent.)
- la description de la rencontre
- les vertus appliquées
- le type de rencontre

- la dimension intérieure, émotionnelle, mentale, spirituelle

Tout le monde ne veut pas enregistrer leurs expériences dans ce style, il est donc proposé comme un outil facultatif qui sera utilisé s'il sert à vos besoins. Les abréviations de notation sont uniquement des suggestions. Si vous choisissez de faire votre propre tableau, vous pouvez les modifier ou créez votre propre système de notation.

Je vous recommande fortement d'enregistrer vos rencontres quotidiennes sous forme de tableau, même si c'est seulement en début de votre pratique. Vous pouvez le faire grâce à la journalisation et à travers les cartes de contrôle dans ce guide.

Tableau d'enregistrement Quand-Quelle-Comment

Temps Lieu	Rencontre	Quand	Laquelle	Comment	Description
6H30 Maison	But inspiration	Méditation	Toutes	À Soi, spirituel interne	Construction de leur présence dans le champ énergétique
6H50	Relation	Petit-déjeuner en famille	Toutes	6VG vers autres S,M,E	Effectue la méditation Grille (6VG) (S=Spirituel M=Mental E=Émotionnel)
7H30 Trajet du matin	Problème	Embouteillage	Humilité et compréhension	Vers autres, interne émotionnel	Exprime à lui et à ses compagnons de route subjectivement un transfert énergétique
8H30 Travail	Problème	Réunion de projet	Pardon	Vers autres, interne émotionnel	Visualise le pardon circulant à un collègue qu'il a blâmé d'une erreur
12H00	Inspiration	L'heure du déjeuner	Toutes	6VG à Soi, interne spirituel	Effectue la méditation Grille, s'immerge dans les vertus, suit ceci en envoyant les vertus à ses collègues, famille et à tous les autres
Après déjeuner	Rencontre	Après déjeuner	Humilité et courage	Vers autres, externe émotionnel	Discussion face à face avec son manager
17H30 match de football	Problème	Tout en regardant le jeu	Compassion et compréhension	Vers autres, interne émotionnel	Transfert énergétique tout en discutant de problèmes
17H30 Au cours du match de football	Événement	En regardant le jeu	Courage	Vers autres, interne mental	Transfert énergétique du courage aux deux équipes
20H00 maison	Problème de relation	Après le diner	Courage, compassion, appréciation, compréhension	Vers autres, externe émotionnel	Expression externe lors de la conversation avec sa femme
Après 21H00	Inspiration	En écoutant la musique	Toutes	6VG à Soi et autres, spirituel	Effectue la méditation Grille et visualise les vertus s'écoulant partout dans sa maison, restaurant l'harmonie de sa famille

Diagramme d'enregistrement Quand-Quelle-Comment

Date : _____

Interne

Externe

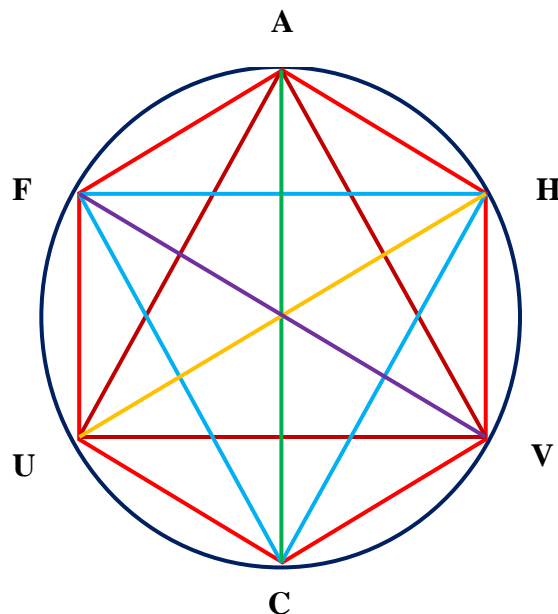
À Soi	6h30 Méditation 6 vertus I, S	7h30 Trafic H, U P, E	12h00 Déjeuner 6VG I, S			
	Après 21h écoute musique 6VG R/I, S					
Aux Autres	6h50 Petit déjeuner 6VG R, S	7h30 Trafic H, U P, E	8h30 Travail F P, E	13h00 Relation Manager H, V R, E	20h00 Relation épouse V, C, A, U P/R, E	
	12h00 Déjeuner 6VG I, S	17h30 Football C, U P/R, E	17h30 Football V E, M			
	Après 21h écoute musique VG R/I, S					

Vertus

- A - Appréciation
- C - Compassion
- F - Pardon
- H - Humilité
- U - Compréhension
- V - Courage

Rencontre

- E - Événement
- I - Inspiration
- R - Relation
- G - Objectif
- P - Problème



Interne

- E - Émotionnel
- M - Mental
- S - Spirituel

Facteur Temps

- P - Passé
- F - Futur
- Présent assumé

Suivi sur les expressions

Il existe une myriade de combinaisons et de séquences d'expression des vertus. En outre, la destination de cette expression - que ce soit en interne, en externe, à soi, aux autres, passé, présent ou futur - peut seulement être déterminée par chaque praticien. Il y peut très bien y avoir d'autres «comment» de cette pratique, qui ne sont pas encore évidents, mais qui ne pourront émerger qu'avec plus d'expérience. À ce stade, nous nous concentrons sur l'apprentissage des notions de base. Avant de quitter ce sujet, il y a encore quelques autres facteurs à discuter brièvement.

Lorsque vous exprimez une ou plusieurs des vertus de cœur dans une rencontre, vous pouvez alors observer son influence sur l'événement ou les participants. L'observation peut alors guider votre suivi sur l'expression, son intensité, à qui elle est dirigée et sa durée. Ce cycle d'expression et d'observation permet une expression plus fine, et c'est cet ajustement qui vous conduit sur la voie de la maîtrise émotionnelle de soi.²⁷

Cette citation mentionne un cycle d'expression et d'observation. Elle décrit ensuite :

Un suivi sur l'expression

- son intensité
- à qui elle est dirigée
- sa durée

Par exemple : Vous informez votre mari que vous allez voir un film avec votre copine ce soir et qu'il devra préparer son propre repas. Quelle est votre observation ? Est-il désireux de vous voir partir ? A-t-il un air choqué sur son visage ? Est-ce qu'il montre des signes de panique ?

Bon, je reviens un peu. Votre mari rentre du travail et vous lui dites que votre copine a appelé et elle veut voir un film qui se joue pour la dernière fois ce soir. Vous voulez aller avec elle, alors il aura à préparer son dîner. Tout cela s'est produit de façon inattendue, donc vous lui demandez de pardonner les inconvénients et qu'il veuille bien comprendre à quel point vous voulez vraiment voir ce film. Vous observez ses réactions à vos vertus exprimées.

Il exprime la compassion en vous disant que vous méritez une pause car vous sacrifiez toujours vos besoins propres pour la famille. Il vous dit que ce n'est pas un problème, il cherchera quelque chose à manger.

Vous observez que, malgré sa dernière déclaration, il est un peu ébranlé. Pour apaiser son anxiété, vous exprimez la compassion et la compréhension avec une grande intensité et une durée d'environ une minute, puis, à sa grande surprise, vous ouvrez le réfrigérateur pour lui montrer le ragoût que vous avez préparé plus tôt, et il n'aura qu'à le chauffer. Vous indiquez également tous les ingrédients dont il a besoin pour faire sa salade. Il exprime sa gratitude et vous donne un gros câlin de remerciement.

27 "Living from the Heart," p. 16.

Cet exemple assez ludique a pour but de montrer comment Quand-Quelle-Comment peut être naturel dans la pratique réelle. Nous exprimons les vertus et l'on observe les résultats. Selon la situation, nous ajustons le «Suivi de l'expression, son intensité, à qui elle est dirigée et la durée. »

Le défi est de rester présent et de maintenir son attention durant la rencontre. L'intelligence du cœur et les six vertus aideront à orienter les flux de chaque rencontre, si notre intention est alignée avec l'amour. Si nous nous ouvrons au cœur, les vertus émergeront et nous servirons, ainsi nous pourrons servir chacun.

Examinons un autre exemple avant de poursuivre à la rubrique suivante. Nous allons ramener notre praticien et sa famille pour cet exemple.

Rappelez-vous que lui et son épouse ont décidé d'aider leurs enfants à résoudre leurs disputes. Le lendemain, lui et son épouse ont réuni les deux enfants pour une réunion de famille, quelque chose qu'ils n'avaient pas fait depuis longtemps. Tout d'abord, les parents ont exprimé leur satisfaction aux enfants en leur disant combien ils étaient aimés. Les parents ont exprimé l'humilité en admettant qu'ils auraient dû faire cette réunion plus tôt et n'avoir pas permis aux disputes occasionnelles des enfants d'atteindre un tel point. Il a continué avec le courage, en expliquant qu'il était réellement plus fautif parce que c'est habituellement le père qui aide à régler les querelles des enfants.

Notre praticien a observé que les enfants (un garçon de 14 ans et une fille de 15 ans) semblaient étonnés qu'il ait admis sa négligence à cet égard. Sentant ceci, notre praticien l'a renforcé par le flux de l'expression de l'humilité en rapportant que les parents n'étaient pas parfaits et pouvaient faire des erreurs tout comme les enfants, sauf que les erreurs des adultes peuvent avoir de plus grandes conséquences. Il a prolongé la durée et l'intensité de cette approche en exprimant la compréhension.

Il l'a fait en racontant l'histoire de son père et sa mère. Ils avaient une discipline stricte et peu importait les «troubles» surgis dans sa jeunesse ; du point de vue de ses parents, il était toujours en faute et ils avaient toujours raison. En vieillissant, notre praticien s'est rendu compte qu'en effet plusieurs fois, il a commis une faute, mais parfois non, mais ses parents n'ont jamais eu le courage et l'humilité de reconnaître leurs erreurs. Il ne les a pas blâmés pour cela car il s'est rendu compte que ses parents ont été élevés dans une culture qui a maintenu un système strict de relation parent-enfant. Il faisait partie de leur enculturation.

Poursuivant son récit, il décrit comment un jour, quand il avait une vingtaine d'années, ses parents l'ont appelé à leur domicile pour un entretien. Ils voulaient lui dire qu'ils ont eu un regard rétrospectif sur leur vie et ils ont réalisé qu'ils auraient dû avoir un peu plus de compréhension vis-à-vis de son éducation. Cependant ils ont réalisé, après coup, qu'ils étaient dans l'erreur, mais ils avaient trop d'orgueil pour admettre qu'ils avaient eu tort ; qu'à diverses reprises, ils l'avaient puni, malgré le sentiment que ce n'était pas la meilleure méthode d'enseignement le bien et le mal. Ils ont admis avoir commis des erreurs, mais ils avaient seulement essayé de faire de leur mieux pour lui. Depuis ce jour, il dit à ses deux enfants, sa relation avec ses parents était beaucoup plus positive, ouverte et honnête en raison de leur courage et humilité en admettant qu'ils étaient seulement humains.

Comme il terminait son histoire, il semblait y avoir un merveilleux sentiment de compréhension, d'appréciation et de compassion dans la pièce. Il sentait que ces vertus rebondissaient entre les personnes présentes. La raison de leur rencontre s'est perdue dans ce domaine d'énergie de l'amour. Tout le monde a été touché par le dégageant de ces vertus.

Maintenant notre praticien remarquait que ses enfants avaient bien compris que lui et sa femme appréciaient et comprenaient que les jeunes méritaient un procès équitable lorsque des problèmes surgissaient. Néanmoins, ils ont également compris que lui et sa femme étaient toujours les parents qui étaient là pour les guider et de définir les limites de leurs activités et leurs comportements. Pleinement présent, observant et détectant tout cela, il visualisait la grille des six vertus englobant toute sa famille alors qu'il demandait à ses enfants ce qu'était toute leur argumentation.

Quelques jours plus tard, la fille de notre praticien l'interrogea sur sa pratique Quand-Quelle-Comment. Elle l'avait entendu l'expliquer à sa femme, et elle voulait savoir de quoi il s'agissait. Notre praticien fit de son mieux pour l'expliquer à sa fille et ensuite recommanda qu'elle aille par elle-même explorer le site EventTemples. Avant de le faire, elle lui demanda ce que « maman » pensait de ces bizarres mais intrigantes idées. Il répondit que sa mère était un peu incertaine quant à la pratique par elle-même, mais elle a toujours cru que l'amour est le meilleur remède pour guérir quoi que ce soit. Ainsi, elle alla alors sur le site et se met à lire «Living from the Heart». Sa fille semblait satisfaite de ces remarques et dit qu'elle les vérifierait.

Je n'ai pas inséré les vertus qui ont été appliquées dans ce dernier exemple, afin de vous donner l'occasion de les identifier par vous-même. Il convient de mentionner ici que la pratique Quand-Quelle-Comment n'est pas aussi compliquée qu'elle apparaît dans ces exemples. Elle semble compliquée parce que nous disséquons les conversations humaines afin d'indiquer quand, quelle et comment appliquer les différentes vertus de cœur. Cependant, alors que vous persistez dans la pratique, vous constaterez que les énergies du cœur coulent de manière intelligente et transparente à travers vos interactions et conversations. Cela fait partie de l'intelligence du système cœur-esprit car il interagit avec l'intelligence des six vertus. Le système cœur-esprit est conçu pour fonctionner en équipe et ce système répondra naturellement à la présence et à l'application des six vertus, si vous faites le choix de les appliquer.

La triste réalité est que pour beaucoup d'entre nous ne parviennent pas à tendre la main à l'autre de manière honnête et aimante. La puissance de la vie du cœur est efficace, je crois, parce que la bienveillance est un trait inné de l'être humain authentique. Le mot-clé ici est « authentique ». L'authentique « vous » êtes le Soi Supérieur — existant derrière le masque du Moi. Cet aspect supérieur de notre propre être demeure dans le cœur énergétique. Il s'ouvrira à nous si nous ouvrons à lui. Ce qui, selon moi, fait partie de notre conception.

C'est comme si vous aviez une voiture de luxe avec un moteur de haute performance, mais à cause de votre manque de connaissances, vous alimentez ce moteur en faible indice d'octane, carburant moins raffiné. Puis, un jour, quelqu'un ayant des connaissances sur les moteurs vous informe que vous disposez d'un moteur de haute qualité et que celui-ci fonctionnera remarquablement mieux si vous lui donnez le bon carburant. Cela va permettre

au moteur de fonctionner conformément aux spécifications des ingénieurs qui l'ont conçu. Vous êtes sceptique, mais vous décidez de suivre les conseils de cette personne et essayez le carburant de qualité supérieure. Vous serez surpris par les résultats et vous serez émerveillé devant l'énorme différence de rendement et l'amélioration de la qualité globale de votre expérience de conduite.

Cette simple analogie montre comment, avec la bonne connaissance, une volonté de changer et l'application de l'énergétique correcte, nous pouvons être efficaces et connaître une meilleure qualité de vie. Notre objectif est donc de transmettre les connaissances que nous avons reçu afin que d'autres puissent en bénéficier, contribuant ainsi à la qualité de vie pour tout le monde sur notre planète.

Plus d'exemples

Ennuis de voyage

Vous êtes monté à bord de votre avion pour un vol de retour, mais après vingt minutes, le pilote annonce qu'il y a un vol de remplacement qui retardera le décollage pendant au moins deux heures. Ces situations aggravantes et frustrantes sont le bon moment pour pratiquer Quand-Quelle-Comment. Lorsque nous rencontrons une situation particulière qui dérange vraiment notre équilibre émotionnel, l'événement est l'occasion de rester présent et d'observer ce qui se passe à l'intérieur de nous. Prenez le rôle de l'observateur. Séparez vos sentiments et pensées de vous, l'observateur. Cela peut réduire la frustration.

Peut-être, ce problème réclame la compréhension et l'humilité (bien que des vertus supplémentaires puissent s'appliquer ici, nous continuerons à rester aussi simples que possibles). Comment appliquez-vous ces vertus à cette situation ? Après examen de votre propre état interne, il est temps d'aller vers les autres, soit intérieurement ou extérieurement, ou dans les deux sens.

Par exemple, si la personne à côté de vous est très en colère devant la situation, vous pouvez exprimer extérieurement votre propre frustration, mais alors parlez du problème de manière positive par la vertu de la compréhension. La vertu de l'humilité pourrait être introduite en soulignant que tout le monde dans l'avion a probablement des projets qui vont être perturbés par le retard. En d'autres termes, vous communiquez que tout le monde est bloqué dans la même situation.

Vous pouvez ensuite diriger dans le champ émotionnel de l'avion les vertus que vous sentez être les plus adaptés à l'événement. Cela fait deux choses. Tout d'abord, il aide à calmer la situation en introduisant une énergie émotionnelle positive dans le domaine collectif. En second lieu, il déplace le débat hors de vous-même et par conséquent réduit ou interrompt le flux d'émotions négatives qui sont présentes dans votre champ individuel. En effet, si vous exprimez la cohérence grâce à la pratique Quand-Quelle-Comment, vous êtes concentré sur votre Soi Supérieur et le cœur énergétique — non pas sur l'ego. Vous êtes alors partie du flux circulatoire supérieur de l'âme, plutôt que du flux inférieur, moins raffiné du monde du Moi.

Un ami dans le besoin

Nous sommes souvent confrontés à une situation dans laquelle un ami est en situation de crise et a besoin d'en parler. Supposons qu'un ami vienne pour vous parler d'un problème personnel. Vous prêtez une oreille attentive et devenez un interlocuteur pour la situation de votre ami. C'est une expression externe de compassion et de compréhension, mais comment pouvez-vous encore appliquer les vertus à cette crise ? Par exemple, vous pourriez étendre votre compassion à la dimension interne en visualisant la compassion sortant de votre cœur dans le cœur de votre ami. Cette activation interne d'une ou plusieurs vertus pourrait très bien être plus puissante et plus efficace que votre écoute sympathique, bien que les deux soient importantes.

Il est utile ici de réaliser que l'activation de la pratique Quand-Quelle-Comment dans nos vies quotidiennes va à l'encontre de notre style habituel d'interaction sociale. Pour la plupart, nous sommes habitués à interagir avec les autres au niveau physique de la vie. Par conséquent, lorsque nous sommes assis avec un ami qui a besoin de parler d'un problème, nous communiquons automatiquement (les mots et le langage corporel) au niveau physique. Nous sentons probablement de la sympathie et peut-être de l'empathie, mais nous ne nous engageons pas de manière proactive avec notre ami sur le plan interne. Certes, beaucoup peut se produire au niveau subconscient, mais notre objectif est de devenir des praticiens soucieux et non pas des sympathisants simplement passifs.

Quand-Quelle-Comment porte sur le niveau émotionnel subjectif interne d'une manière proactive. Nous adressons intentionnellement des vertus de cœur spécifiques à notre ami ou à toute autre rencontre. Nous ne sommes pas habitués à interagir avec les autres (ou nous-mêmes d'ailleurs) de cette façon. C'est pourquoi nous oublions d'engager la pratique si souvent et c'est pourquoi nous devons travailler diligemment à nous entraîner à se rappeler d'être présent, à observer et à pratiquer.

Animaux de compagnie

Pouvons-nous nous appliquer la pratique Quand-Quelle-Comment à nos animaux familiers ? Naturellement nous pouvons et nous devrions. Comment faisons-nous ceci ? L'aspect **Comment** n'est vraiment pas beaucoup différent du **Comment** nous appliquons les vertus à nos semblables humains. La démarche évidente qui vient à l'esprit est d'envoyer à nos animaux familiers les vertus de la compassion et de l'appréciation, bien que vous puissiez peut-être vouloir exprimer le pardon s'ils laissent accidentellement une saleté sur votre tapis.

Comme mentionné souvent dans ce guide, lorsque nous pratiquons Quand-Quelle-Comment nous engageons le Soi Supérieur et le cœur énergétique. Si nous sommes seuls durant la plupart de la journée, les animaux domestiques sont une source tout à fait valable pour notre pratique. Alors que nous appliquons les vertus à nos animaux de compagnie, nous activons le flux d'énergie spirituelle puissante dans notre milieu de vie. C'est une bonne chose. Nos amis les animaux en bénéficient, nous en bénéficions, nos espaces de vie émotionnels en bénéficient. C'est une situation gagnante.

Les règnes de la nature

Lorsque nous travaillons avec des animaux domestiques, nous travaillons avec le règne animal. Il n'y a aucune raison évidente pourquoi nous ne pouvons pas pratiquer Quand-

Quelle-Comment sur tous les règnes de la nature. Par exemple, nous pouvons visualiser les vertus de cœur s'étendant sur tout le règne animal de notre planète. Lorsque nous entrons dans nos jardins, les parcs ou les jardins publics, nous pouvons pratiquer Quand-Quelle-Comment pour exprimer la gratitude et l'humilité pour le règne végétal. Le fait est que nous pouvons rayonner les vertus de cœur dans l'ensemble du monde naturel. Encore une fois, notre conditionnement culturel peut avoir tendance à limiter nos croyances au sujet de rayonner l'amour divin à tout le monde. Nous pensons que nos frères humains ont besoin des vertus de cœur, mais pas le monde naturel. Pourtant, l'environnement planétaire souffre de l'incapacité de l'humanité à vivre du cœur, tout comme nous les humains en souffrons.

Gérer les attentes

Un professeur d'école

Un professeur d'école souhaite améliorer la relation entre lui et ses élèves. Il décide de leur envoyer la compréhension et l'appréciation pendant une semaine, à la fin de laquelle il examinera la situation. Si elle ne s'est pas améliorée, il essaiera une autre stratégie.

Cet enseignant a imposé une limite de temps sur les vertus qui existent au-delà de la dimension de l'espace-temps. Il a mis en place une condition restrictive pour réussir. Si une semaine est trop ou pas assez longtemps, ce n'est pas la question. La base sous-jacente de la pratique, c'est que nous apprenons à travailler sous l'angle du Soi Supérieur, qui transcende la réalité espace-temps du Moi.

En fixant un délai, cette personne dilue l'efficacité des vertus en leur imposant des restrictions. Ainsi, avant qu'il ne commence même l'écoulement des vertus à ses étudiants, il limite l'efficacité des vertus par l'installation de conditions qui ne s'appliquent pas à elles parce qu'elles, comme l'âme, existent dans un état subjectif au-delà du monde tridimensionnel de la forme matérielle.

Une conseillère en toxicomanie

Une conseillère en toxicomanie travaille avec un adolescent qui est devenu impliqué avec des drogues à l'école. Elle a travaillé avec les jeunes pendant dix ans et a maintenant ajouté la technique Quand-Quelle-Comment à sa pratique de consultation.

Parce qu'elle est habituée à imposer l'amour dur à ses jeunes clients, la pratique consistant à leur transférer les vertus de cœur est un peu nouvelle approche. Elle a vu trop de cas de récurrence, et par conséquent, son application des vertus est souvent accompagnée par l'attente de l'échec. Ce n'est pas forcément de sa faute, mais simplement le résultat de sa longue expérience dans le domaine étant le témoin de l'incapacité des utilisateurs à surmonter leur toxicomanie.

Dans ce cas, les attentes négatives de la conseillère sont pour elle un obstacle difficile à déloger, en raison des miasmes émotionnels négatifs de la toxicomanie. Afin de gérer ces attentes négatives, elle doit travailler à construire une énergie émotionnelle positive dans sa vie en remplaçant les vertus du cœur des attentes négatives du passé.

Nous voyons dans ces deux exemples que le facteur temps joue un rôle important dans la pratique Quand-Quelle-Comment. Pour ce qui est des attentes, car l'anticipation et l'espoir d'une issue ou d'un résultat sont le plus souvent le désir du Moi au lieu du Soi Supérieur. C'est pourquoi la culture de la neutralité envers le travail des vertus est importante.

Nous devons être prêts à avoir la foi en l'intelligence du cœur pour gérer les situations que nous rencontrons. Nous pratiquons Quand-Quelle-Comment et restons à l'écart pour permettre aux vertus de faire leur travail de transformation. Nous restons à l'écart, mais nous restons vigilants, prêts à lancer toute expression complémentaire aux vertus si nécessaire.

En un mot, nos attentes mettent l'espace-temps, le Moi « tournoyant » sur les vertus, ce qui n'est pas nécessaire et est probablement préjudiciable à leur efficacité. Si nous attendons trop ou trop peu des résultats, nous projetons nos désirs sur d'autres, portant ainsi préjudice à notre jugement Quant au moment, Quelle, et Comment nous allons pratiquer envers cette personne ou situation la prochaine fois.

Ceci, selon toute vraisemblance, signifie que la prochaine fois, nous aborderons la rencontre du point de vue de l'espace-temps du Moi, avec tout le bagage du passé. Ce n'est pas la façon dont nous pratiquons. Nous pratiquons avec une attitude non partielle neutre, centrée dans le cœur énergétique, et alignée avec le Soi supérieur. Ce n'est que le neutre soleil spirituel intérieur qui brille de son amour divin à tous, sans durée limitée, la mémoire des préjugés du Moi.

CHAPITRE 7 - CROYANCE ET LE PLAN PLUS LARGE

Nous savons la vérité, non seulement par la raison, mais aussi par le cœur.

- Blaise Pascal

L'intention du cœur-esprit fait la différence

À ce stade, vous vous demandez peut-être pourquoi vous devriez croire que la pratique Quand-Quelle-Comment soit plus efficace que de se comporter d'une manière aimante et gentille envers ceux que vous rencontrez dans vos activités au jour le jour. D'une manière générale, il n'y a pas beaucoup de différences. Il est indéniable que la pratique de la bonne volonté, montrer des politesses, et pratiquer les bonnes manières forment une base solide pour les relations humaines. Honnêtement parlant, cependant, il est relativement facile d'être gentil avec les gens quand nous n'avons pas à vivre avec eux ou à passer des heures à travailler avec eux chaque jour. En fait, la plupart du stress et de la négativité émotionnelle que nous éprouvons est produite par nos relations avec nos proches, qu'ils soient membres de sa famille, des collègues ou des amis. Et pourtant, même dans nos relations les plus étroites, il peut être difficile de comprendre la différence entre être gentil et prévenant, et pratiquer Quand-Quelle-Comment.

Mais il y a effectivement une grande différence. C'est la différence entre une lumière dans une pièce et une lumière spécifiquement dirigée sur un objet d'art - affiché avec appréciation. C'est la différence entre le son d'un orchestre accordant les instruments avant la symphonie et le son de la symphonie elle-même - jouée avec humilité. C'est la différence entre

l'affrontement chaotique de couleurs dans la peinture au doigt d'un enfant et les combinaisons harmonieuses de couleur et de perspective dans l'œuvre d'un grand maître - créée avec compréhension. C'est la différence entre les dépenses de votre salaire sur ce que vous désirez et dépenser votre salaire pour prendre soin de votre famille - dépensée avec compassion. Les caractéristiques distinctives de ces exemples sont les utilisations intentionnelles, intelligentes, efficaces et vertueuses de l'énergie.

Non seulement nous avons des peintures, une toile et des doigts qui peuvent exprimer l'élan créateur de l'enfant, mais nous avons maintenant les outils Ce qui est à retenir. Nous pouvons être gentil envers les autres et intentionnellement, intelligemment et efficacement transmettre la compassion pour eux. Nous pouvons remercier quelqu'un de tenir une porte ouverte pour nous et nous pouvons intentionnellement, intelligemment et efficacement transmettre l'appréciation. Nous pouvons écouter les doléances de notre conjoint après une journée frustrante au travail et nous pouvons exprimer intentionnellement, intelligemment et efficacement de la compréhension. En d'autres termes, la pratique Quand-Quelle-Comment n'élimine pas la pratique de la bonne volonté - elle la renforce. Pratiquer Quand-Quelle-Comment n'élimine pas de prêter une oreille attentive et réfléchie après une rude journée d'un membre de la famille au travail ou à l'école, cela soulage la douleur. Pratiquer Quand-Quelle-Comment ajoute une dimension entièrement nouvelle à chaque relation et rencontre que nous avons dans la vie.

Pratiquer Quand-Quelle-Comment augmente et renforce la quantité relativement faible d'énergie émotionnelle positive qui existe déjà dans l'ordre social - cette énergie positive générée par des personnes de bonne volonté. Cela ne remplace pas les bonnes manières, la décence, la morale ou de l'éthique par sa propre marque de comportement. Au contraire, cela contribue au sens établi, traditionnel du bien qui existe déjà dans la société et dans le même temps, cela améliore la qualité de la bonté en apportant une nouvelle dimension de l'amour aux autres - une nouvelle réalité de l'amour dans le monde.

- Non seulement nous avons la lumière dans notre chambre, mais nous avons maintenant une lumière intentionnellement, intelligemment et efficacement, axée sur une belle œuvre d'art avec satisfaction.
- Non seulement nous avons des instruments capables de produire des sons, mais nous avons maintenant une collection d'instruments intentionnellement, intelligemment et efficacement, produisant une belle symphonie de sons avec humilité.
- Qui nous permet intentionnellement, intelligemment et efficacement, de produire de beaux tableaux avec compréhension.
- Non seulement nous avons la capacité de gagner sa vie, mais nous pouvons maintenant intentionnellement, intelligemment et efficacement, gérer les fruits de nos travaux avec compassion
- Non seulement nous avons la capacité d'être décents, aimable et bon pour l'un ou l'autre, mais nous pouvons maintenant intentionnellement, intelligemment et efficacement transmettre l'appréciation, le pardon, la compassion, l'humilité, la

compréhension et le courage de nous-mêmes et à tous ceux que nous choisissons.

Si vos expériences dans le monde de tous les jours vous ont appris que d'être convenable, poli et gentil avec les autres font que vous et d'autres se sentent bien, réduisent les tensions, mènent à des interactions sociales positives, contribuent à une meilleure compréhension, augmentent les plaisirs simples de la vie, et généralement rendent la vie plus agréable, alors comment pratiquer Quand-Quelle-Comment pourrait contribuer à ces expériences ? C'est quelque chose qui mérite d'être méditée. Si vous pensez que votre vie est de meilleure qualité en étant une personne aimable et décente, ensuite pratiquer Quand-Quelle-Comment peut très probablement contribuer à cette croyance. Ce petit pas dans la croyance peut conduire à un pas de géant dans l'expérience. En ajoutant cette nouvelle réalité, cette nouvelle dimension à votre vie, vous trouverez peut-être votre vie plus significative et plus satisfaisante que maintenant. Votre bonté troisième dimension peut être élevée, améliorée et même bouleversée par l'ajout de cette nouvelle dimension de l'amour. En ajoutant cette nouvelle dimension de la bonté inhérente que vous possédez déjà, vous aurez ajouté une quatrième dimension à votre vie. Vous vivrez à partir du cœur en exprimant ses vertus quatrième dimensionnelles.

Croyance

« Ne croyez pas en quelque chose simplement parce que vous avez entendu. Ne croyez pas en quelque chose simplement parce qu'il est parlé et répandu par beaucoup. Ne croyez pas en quelque chose simplement parce qu'il se trouve écrit dans vos livres religieux. Ne croyez pas en quoi que ce soit sur la seule autorité de vos professeurs et les aînés. Ne croyez pas aux traditions parce qu'elles ont été transmises depuis de nombreuses générations. Mais après l'observation et l'analyse, quand vous constatez que quelque chose est en accord avec la raison et est propice au bien et bénéficie à tous et chacun, alors l'accepter et en être digne. »

Le Bouddha²⁸

Ces paroles du Bouddha sont aussi vraies aujourd'hui qu'elles l'étaient il y a 2500 ans. Elles sont particulièrement pertinentes pour la pratique Quand-Quelle-Comment parce que le Bouddha, dans sa recherche de la vérité, n'a pas adhéré à une foi particulière ou pratique spirituelle. Il a expérimenté diverses approches de Dieu ou réalité ultime, mais n'en a trouvé aucune qui le satisfasse. Ainsi, il s'est finalement assis sous l'arbre Bodhi jusqu'à ce qu'il ait vu la vérité telle qu'il la comprenait. Il a ensuite déclaré que les désormais célèbres Quatre Vérités quadruplé et Chemin Octuple menant à la fin de la souffrance.

Le mot bodhi provient de la racine sanskrit budh qui signifie se réveiller, ainsi le Bouddha s'est éveillé. Fondamentalement, cela signifie que le Bouddha s'éveilla à son propre Soi Supérieur. Consécutivement, si les praticiens du Quand-Quelle-Comment pouvaient apprendre à calmer l'esprit, être présent dans l'instant et observer, ils pourraient aussi s'éveiller au Soi Supérieur. Ainsi, dans le silence créé par cette pratique, le son et la lumière du Soi Supérieur pourraient être vécus alors que c'est transmis par le cœur énergétique. Fait

²⁸ Le Bouddha : Ne croyez pas en... - La Page des citations

intéressant, nous pourrions dire que le Bouddha pratiquait la technique Quand-Quelle-Comment de son époque. Ses conclusions sur la nature de la vie étaient essentiellement de foi agnostique.

Ce chemin n'est la propriété d'aucune personne ou organisation, et ceux qui le parcourent sont essentiellement agnostique de foi, c'est-à-dire qu'ils ne considèrent pas cette pratique comme affiliée à une religion particulière, un système d'instruction spirituel, un effort scientifique, un système de croyances New Age, ou un maître spirituel. C'est un cadre aussi vieux que l'âme elle-même, et son principe clef est la pratique continue des six vertus de cœur dans la vie quotidienne. En faisant ceci, la réalité qui vous entoure réunira son propre chemin à une compréhension plus élevée, adaptée particulièrement à vous-même.²⁹

Techniquement parlant, l'approche du Bouddha de la vérité ne peut pas être exacte dans les moindres détails par rapport à cette citation de « Living from the Heart. » Néanmoins, l'esprit de l'approche du Bouddha résonne avec l'esprit de Quand-Quelle-Comment. Cela est évident par sa reconnaissance éclairée qu'un cadre pour s'approcher d'une réalité spirituelle toujours supérieure existe déjà, avant et indépendant de toutes les formes et systèmes spirituels, philosophiques, psychologiques et religieux. Ces systèmes de croyances sont des réflexions d'espace-temps d'une réalité transcendante, une Source d'Intelligence, une Structure Non Dérivée de l'Information, un Domaine de l'Unité.

Ainsi, celui qui était agnostique de foi par rapport à son époque, le Bouddha pratiquait sa propre approche à l'esprit et s'est assis sous l'arbre Bodhi en méditation jusqu'à ce qu'il soit éclairé en ce qui concerne la cause de la souffrance humaine et comment y mettre fin. En raison de sa persévérance, de sa patience et de ses efforts, pour paraphraser la dernière citation - la réalité qui l'entourait a assemblé son propre chemin à une plus grande compréhension, adapté spécialement pour lui.

Alors, qu'est-ce que le Bouddha nous conseille de faire ? Il nous conseille de tester indépendamment de la pratique pour laquelle nous nous sentons attirés, puis d'observer et d'analyser la pratique. « Si elle est en accord avec la raison et est propice au bien et profite à tous et chacun, alors acceptez-la et soyez en digne. »

Nous pourrions conclure des paroles du Bouddha que :

- L'observation est rendue possible en apaisant l'esprit et les émotions, aboutissant à l'audition de la voix du cœur.
- L'analyse est l'activité répondante de l'esprit après avoir écouté la voix du cœur

De cette relation symbiotique vient la possibilité que, avec persévérance, patience et effort, la réalité assemblera finalement « sa propre voie vers une compréhension supérieure adaptée spécifiquement pour vous. »

²⁹ "Living from the Heart", p. 7

Si nous sommes prêts à tester la théorie de la pratique Quand-Quelle-Comment, alors nous devrions observer et analyser nos attitudes internes et comportements externes par rapport à notre pratique. Si, par nos observations et nos analyses, notre pratique nous semble raisonnable et « contribue au bien et au profit de tous et chacun », alors notre confiance dans la pratique va grandir et elle deviendra notre croyance. Cette approche est en accord avec les conseils du Bouddha.

Il existe toutefois, deux paragraphes dans « Living from the Heart » qui suggèrent que la technique Quand-Quelle-Comment fait partie d'un plan plus vaste. Ce passage va jusqu'à laisser entendre que la croyance en ce vaste plan permettra d'accroître la puissance de notre pratique, la rendant ainsi plus efficace et de plus grands services à l'humanité. Le troisième chapitre de « Living from the Heart » a pour titre « L'intention de l'intelligence du cœur. » Voici un extrait de la fin de ce chapitre.

Pratiquer simplement une nouvelle discipline n'attire pas son plein pouvoir. Il doit y avoir une conviction propre - une authenticité dans la pratique - que vous faites parti d'un plus grand plan qui est relié, comme les briques dans un mur, à un plus grand but.

Cette conviction propre prend souvent un certain temps pour accroître son pouvoir. Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez fabriquer artificiellement. Dans un sens, elle fait partie de la courbe d'apprentissage et se développe au fil du temps alors que vous devenez plus à l'aise avec la pratique ou technique.³⁰

Ce sont des commentaires intéressants sur le rôle de la foi dans la pratique. Lors des premières étapes de ce travail, il doit y avoir « une authenticité dans la pratique » fondée sur la croyance que la pratique est connectée à un « grand plan ... à un objectif plus grand. » Notez bien que nous ne sommes pas invités à croire en la pratique elle-même, mais croire en un plan plus vaste qui contient la pratique. (Il faut dire ici que la foi joue un rôle important dans la pratique, mais ce passage nous indique une croyance plus large.) Ce plan ou l'objet est décrit comme une conviction propre. Nous discuterons de ce plan plus vaste prochainement.

La citation continue en expliquant que, quand nous commençons à appréhender le plan plus vaste - le niveau macrovision lié à notre but et destin en tant qu'espèce - nous imputons plus de pouvoir à notre pratique au niveau microvision comme chaque âme-personnalités à l'intérieur de l'espèce. En d'autres termes, quand nous, en tant qu'individus, contribuons volontairement nos émotions positives pour le Champ Énergétique Humain Collectif ou CEHC, nous servons directement l'accomplissement du dessein et destin de notre espèce au niveau macro.

Si la vision de ce plan plus vaste et but résonnent en vous, si cela vous fait vous sentir bien en vous, si cela paraît juste pour vous, si cela vous passionne et réveille votre désir de vous impliquer dans ses objectifs, alors il y a une partie de vous qui croit. Cette partie est très probablement votre Soi Supérieur. Vous ressentez ceci dans votre cœur.

³⁰ Living from the Heart

Si vous êtes attiré par les matériaux de WingMakers / Lyricus, avec sa macrovision d'un plan plus vaste et un but plus important pour l'humanité, alors il doit y avoir quelque chose dans ce matériel en lequel vous croyiez. Si vous éprouvez cette aspiration magnétique, alors votre domaine énergétique est en résonance avec la signature énergétique mise en place par les matériaux de WingMakers et Lyricus. Bien que nous n'ayons aucune preuve physique que ce matériel soit vrai, beaucoup d'entre nous ont toutes les preuves dont nous avons besoin car nous estimons la justesse de celui-ci par les sentiments venant de nos cœurs. La confiance et la reconnaissance font partie de ces sentiments.

Jusqu'à présent, les matériaux ont exigé peu de nous. En effet, je sais que beaucoup de personnes ont critiqué ces matériaux, car ils ne semblaient avoir une utilité pratique pour nous aider à résoudre les problèmes du monde. Cette position est discutable, mais maintenant que le débat est inutile en raison du concept Temples Événements et les nouveaux matériaux liés à la maîtrise émotionnelle de soi. Ces documents engagent la communauté des WingMakers dans une nouvelle phase d'activité qui est éminemment de service à l'humanité à travers la pratique spécifique du Quand-Quelle-Comment.

Le plan plus large et but

Ce plan plus large et but est une vision de notre avenir en tant qu'espèce. Il s'agit d'une vision magnifique et inspirante où toute personne pratiquant la maîtrise émotionnelle de soi et la technique Quand-Quelle-Comment peut être impliquée. C'est notre choix. Si vous résonnez fortement aux idées de « Living from the Heart », alors les mots suivants devraient s'avérer particulièrement significatifs.

C'est une accumulation énorme de l'énergétique de la troisième dimension et celle-ci restreint l'énergétique plus élevée créée dans vos pratiques plus élevées. Mais ce sont les mêmes conditions ou catalyseurs qui transforment ou brûlent la vieille énergétique et créent le changement vers les dimensions plus élevées de l'être. C'est toute la raison de votre incarnation : Transformer l'accumulation d'énergie des grilles de la troisième dimension en grilles de dimension plus haute qui pourront changer ces énergies et déplacer la planète et ses « visiteurs » dans l'octave plus élevée des énergies neuves, des découvertes, et du destin céleste qui soutient le Grand Portail^{31,32}

Selon cet extrait, la pratique individuelle du Quand-Quelle-Comment et la pratique de la communauté des Temples Événements sont des travaux qui appuient la découverte future du Grand Portail. Cette idée est soutenue en se référant au quatrième document de la philosophie des WingMakers. Ce document est intitulé « Croyances et leurs systèmes énergétiques. » Ce document explique que toutes les croyances sont basées sur des systèmes énergétiques. Il est juste de dire que la pratique Quand-Quelle-Comment est un système de croyances et est, par conséquent, basé sur un système énergétique. Ce

³¹ **Le Grand Portail** est la découverte scientifique irréfutable de l'âme et de la façon dont elle vit et remplit ses fonctions au sein de l'instrument humain. Le Grand portail est la découverte la plus profonde de l'humanité car il établit l'interconnexion des espèces parmi tous ses membres.

³² Living from the Heart

système énergétique en particulier et de manière générale, se compose de l'âme, les six vertus et le cœur énergétique.

Le quatrième document de la philosophie explique que les systèmes énergétiques s'incrudent dans notre ADN et que la nature de la vie dans les mondes tridimensionnels a créé un système énergétique de survie au sein de l'espèce humaine. Cela a abouti à un système de croyances qui veut que la conformité avec l'ordre social soit la meilleure méthode de survie. En conséquence, l'humanité de la Terre a créé des systèmes de croyances fondés sur la survie. Voici un extrait de « Croyances et leurs systèmes énergétiques. »

À l'intérieur des limites du système énergétique de survie, il existe des zones transitoires permettant une reconfiguration du système de croyances personnelles, et ainsi, de s'accorder au système énergétique multidimensionnel, cosmologique. Imaginez ces zones transitoires comme des portails énergétiques isolés entrecoupant le système énergétique dominant de l'espèce humaine, et ressemblant à des vortex énergétiques entrecoupant l'espace.³³

Ces zones de transition semblent similaires à cette description dans « Living from the Heart ».

Il est faux de croire que la matrice entière de la réalité se conforme à la Loi d'Attraction ou que le mental peut diriger la matière avec précision et régularité. Néanmoins, il y a des poches de réalité où votre intention ou pouvoir de pensée-croyance peut être influente et la réalité s'adaptera à votre pensée-croyance, parfois avec une précision remarquable. La pratique Quand-Quelle-Comment est un tel endroit ou « poche » que vous pouvez découper à l'extérieur de la matrice de la réalité et influencer avec votre intention cœur-mental. En effet, cela fait partie de la pratique plus large.³⁴

Ces « poches de réalité » de « Living from the Heart » semblent être étroitement liés ou identiques aux zones de transition décrites dans « Croyances et leurs systèmes énergétiques ». Ces zones de transition sont comme des « portails énergétiques isolés » ou les « poches de réalité » qui « s'accommodent à [notre] pensée de croyances », comme décrit dans « Living from the Heart ». Nous pouvons créer ces poches de réalité avec notre intention cœur-esprit.

Si nous pouvons créer ces poches de réalité, alors il n'est pas trop exagéré de croire que les enseignants Lyricus peuvent également créer ces poches de réalité. Les poches de réalité créées par l'Ordre Enseignant Lyricus sont les zones de transition qu'ils appellent Zones Tributaires et le Grand Portail. Nous pouvons spéculer que nos « poches de réalité » auto-créées sont comme des minis ou microzones de transition qui sont en résonance avec les grandes zones de transition de Lyricus. Notre pratique pourrait être basée sur une Zone Tributaire qui pourrait mener à la découverte du Grand Portail.

³³ « Croyances et leurs systèmes énergétiques. », page 2

³⁴ Living from the Heart

Publié sur le site Web Wingmakers en 2001, le quatrième document de la philosophie présente un aperçu d'un plan plus vaste et le but de l'humanité. Il décrit des Zones Tributaires physiques qui seront créées pour notre évolution vers une plus grande réalité. Maintenant, en 2007, les concepts nouvellement introduits des Temples Événements, la maîtrise émotionnelle de soi, les vertus de cœur et la pratique Quand-Quelle-Comment semblent soutenir directement et semblent travailler avec une telle Zone Tributaire.

En tout cas, si notre système de croyances est basé sur le système énergétique des vertus de cœur émanant de l'âme, il résonnera encore dans la zone de transition du Grand Portail. Pourquoi ? Parce que le Grand Portail est intrinsèquement lié à l'âme. Il s'agit de l'âme et de sa découverte par l'humanité. Pour y mettre l'accent, je vais répéter la citation de « Living from the Heart ».

C'est toute la raison de votre incarnation : Transformer l'accumulation d'énergie des grilles de la troisième dimension en grilles de dimension plus haute qui pourront changer ces énergies et déplacer la planète et ses « visiteurs » dans l'octave plus élevée des énergies neuves, des découvertes, et du destin céleste qui soutient le Grand Portail.³⁵

Ainsi, nous travaillons très probablement en direction du Grand Portail à travers la Zone Tributaire Temples Événements. Par conséquent, la pratique Quand-Quelle-Comment n'est pas une tâche isolée. C'est une pratique qui permettra d'alléger les souffrances humaines à court terme. Cependant, son objectif à long terme est ancré dans la révolution plus que l'évolution car elle a le potentiel de soutenir la découverte de l'âme humaine et de la nature multidimensionnelle de l'existence humaine, en d'autres mots, le Grand Portail.

Notre participation à cette expérience de Temple Événement et cette pratique de la maîtrise émotionnelle de soi sont un pas-de-géant dans l'histoire de notre planète. Ne sous-estimez pas sa valeur. Ne perdez pas cette occasion d'être un révolutionnaire de la conscience spirituelle. La grande majorité d'entre nous n'a aucune idée d'où nous venons avant cette vie. Nous avons une petite idée où nous allons après cette vie. Nous avons une petite idée du pourquoi nous sommes ici. Pourtant, une chose semble évidente : nous avons été attirés par quelque chose de beaucoup plus grand que nous-mêmes. Nous avons été attirés par la lumière, comme le papillon de nuit par la flamme, mais contrairement le papillon, nous sommes des entités conçues avec le libre arbitre. Si nous faisons le choix de travailler et de vivre à partir du cœur, nous pouvons faire une différence dans la transition de notre planète d'un monde tridimensionnel de l'ignorance, de la séparation et la peur, à celui de la compréhension, l'unité et l'amour.

Un Impératif Spirituel

³⁵ « Living from the Heart ». Même si c'est trop complexe à aborder ici, les « visiteurs » mentionnés dans cette citation se rapportent à ces entités s'incarnant sur notre planète en ce moment afin de participer au changement de dimension et à ses séquelles. Voir « Cœur énergétique : son but dans la destinée humaine, » p. 2.

Notre système solaire a rendez-vous avec un flux de nouvelles énergies puissantes, partant du centre de notre galaxie. Nous pénétrons au sommet de ce flux d'énergie vers 2012. Au moment où j'écris, les détails sur les effets de cette conjonction cosmique sont sommaires, mais en général, nous serons exposés à un nouveau genre de lumière. Une des raisons pour lesquelles nous sommes encouragés à travailler à la maîtrise émotionnelle de soi est d'atténuer l'impact de ces nouvelles forces sur nos corps énergétiques. Apparemment, cette nouvelle énergie a une affinité proche avec nos cœurs énergétiques. En apprenant à pratiquer Quand-Quelle-Comment grâce à l'incorporation des six vertus de cœur dans nos champs énergétiques individuels, nous allons considérablement réduire le stress sur nos instruments humains. La même chose vaut pour le Champ Énergétique Humain Collectif, le CEHC. Plus le CEHC correspond aux nouvelles énergies entrantes, plus il sera facile pour l'humanité de s'adapter aux fréquences accrues de notre planète. Plus la disparité est grande, plus la réaction entre les anciennes et les nouvelles fréquences sera grande.

Cela pourrait être comparable aux conditions météorologiques produites quand une masse d'air froid entre en collision avec une masse d'air chaud. Si la différence de températures entre les deux masses est grande, alors des conditions météorologiques violentes en sont souvent le résultat. Lorsque les différences de températures sont faibles, les conditions météorologiques produites sont légères ou insignifiantes.

En supposant que cette analogie s'applique à l'impact 2012, il serait beaucoup mieux pour le CEHC de correspondre à sa température émotionnelle d'aussi près que possible de la masse d'air entrant afin d'éviter une réaction violente. Évidemment, si le CEHC est affecté par cette énergie de haute fréquence, alors tous les champs énergétiques humains individuels (CEHI) seront touchés également.

Compte tenu de tout cela, les pratiquants du Quand-Quelle-Comment ont une double tâche à accomplir afin de se préparer pour cet événement. Premièrement, nous devons augmenter la fréquence vibratoire de nos propres champs d'énergie afin que nous puissions être plus facilement en prise avec les énergies entrantes. Cela signifie que nous instillons des énergies émotionnelles positives dans nos champs. En faisant cela, nous augmentons l'énergie émotionnelle positive du CEHC par défaut. Deuxièmement, nous pouvons servir l'humanité d'une manière plus pratique en transmettant les six vertus de cœur aussi souvent et aussi habilement que possible à autant de personnes que possibles. Ainsi, par la pratique Quand-Quelle-Comment, nous pouvons aider à élever le niveau de la CEHC avant et après l'impact.

En fait, nos services seront nécessaires tout au long de ce siècle car ces énergies sont transformatives au champ énergétique de notre planète. Par exemple, quand une puissante tempête s'approche de la terre, elle élève le niveau de la mer et quand elle s'écarte, elle permet à la mer de revenir à son niveau normal. Néanmoins, ces tempêtes sont assez puissantes pour transformer les contours d'une côte. D'une manière similaire, cette énergie cosmique modifiera les contours de notre environnement planétaire. La seule différence dans l'analogie est que, contrairement à l'approche de la tempête pour nous, notre planète se rapproche de l'énergie. Ce n'est pas la fin du monde, mais le début d'une nouvelle phase de la vie humaine.

Pour prospérer dans l'énergétique de ce nouveau monde, nous devons posséder une énergétique qui s'harmonise avec ces nouvelles. Vous pourriez vous demander : « Comment pouvons-nous acquérir ces nouvelles énergies si notre planète ne les a pas encore rencontrées ? » Il est tout à fait probable que les enseignants Lyricus aient déjà des connaissances sur la nature et les effets de l'énergie que nous rencontrerons. Par conséquent, ils peuvent nous guider dans la façon dont nous pouvons développer cette énergie en nous-mêmes avant son impact sur notre planète. Les instructions et les pratiques associées au site Temples Evénement (et dans une moindre mesure, les sites web WingMakers et Lyricus) sont des éléments essentiels de cette préparation. Comme mentionné précédemment, il est fort possible que le site Temples Evénement soit une Zone Tributaire.³⁶

C'est pourquoi nous avons reçu un modèle pour élever à l'avance nos champs énergétiques individuels d'un changement majeur dans la qualité de l'énergie de notre planète. Ce modèle est souvent considéré comme une plate-forme ou un cadre pour notre pratique Quand-Quelle-Comment. Nous savons maintenant que la plate-forme consiste, en partie, sur les six vertus de cœur. Notre tâche est de construire les fréquences de ces vertus dans nos champs émotionnels et mentaux. Notre capacité à améliorer la qualité de nos champs, au point qu'ils peuvent soutenir la présence consciente des six vertus indique un niveau distinct de cohérence. Cela signifie que vous pouvez exprimer toute vertu interne et externe en cas de besoin. C'est l'art de l'authentique car ce que vous exprimez à l'extérieur est le même que ce que vous ressentez à l'intérieur. Vous êtes plus authentique, vous êtes sincère dans votre pensée, sentiment et action. Vous êtes fermement aligné de l'âme à l'individuel - la conscience individuée jetant un pont entre le Ciel et la Terre.

Apparemment, les cinq à sept prochaines années vont être particulièrement difficiles pour la race humaine. Afin de minimiser les effets de notre passage dans ce flux d'énergie galactique, il est tout simplement de bon sens que nous nous préparions et d'autres à l'impact. Ce n'est pas trop différent que de prendre des mesures de précaution avant l'arrivée du mauvais temps.

Par conséquent, en tant que personnes qui ont été attirées par ce matériel (mise à part la question de savoir pourquoi), nous avons une occasion en or pour servir la planète au cours de cette transition. En effet, les nouvelles conditions que nous vivons après le passage dans ces énergies vont exiger que nous fassions l'ajustement. Ceux d'entre nous qui ont une longueur d'avance dans ce réglage, par la pratique Quand-Quelle-Comment, ont une certaine responsabilité de transmettre cette connaissance et cette pratique à d'autres. Nous avons également une responsabilité pour aider à déplacer le CEHC à un état émotionnel positif. Rappelez-vous les masses d'air qui s'affrontent. En effet, nos efforts pour égaliser les températures émotionnelles le plus tôt possible sont un impératif spirituel.

Un point important. Il ne s'agit pas faire du prosélytisme et de sauver les âmes de ceux qui ne peuvent pas le faire à travers le passage. C'est un vieux modèle de la réalité qui est

³⁶ Si vous êtes nouveau sur ce matériel ou familier avec elle, je vous recommande fortement d'examiner le quatrième livre de philosophie à la lumière de cette nouvelle pratique.

rapidement remplacé par un nouveau modèle. Concrètement, il semble logique que ceux qui en savent plus sur ces questions que nous (l'enseignement Ordre Lyricus), profitent déjà de leurs connaissances de ce changement de dimensions à venir. Ils font cela en introduisant de nouveaux modèles de réalité - réalités qui sont plus adaptées aux nouvelles dimensions énergétiques que nous allons bientôt vivre.³⁷

Ainsi, en tant que praticiens de la maîtrise émotionnelle de soi, nous sommes engagés dans un nouveau modèle de réalité identifié comme le modèle de transformation / maîtrise. (Rappelez-pister-traiter-transformer.) L'ancien modèle de réalité est identifié comme le modèle d'évolution/ sauveur et il enseigne essentiellement que l'on ne peut atteindre Dieu par un sacerdoce intermédiaire.

Ces deux modèles mènent vers un modèle de synthèse dans lequel nous pouvons nous sauver par la maîtrise et la transformation. Dans ce nouveau modèle, la force salvatrice vient de l'intérieur de notre propre être et non d'une source extérieure. Par conséquent, les praticiens ne sauvent pas les autres en les convainquant de se tourner vers la maîtrise émotionnelle de soi. Au lieu de cela, les praticiens transforment les émotions négatives en positives. Les praticiens « fondent » les vertus de cœur dans le domaine de l'activité humaine. En conséquence, les pratiquants clarifient l'environnement émotionnel à travers l'introduction d'une énergétique de cœur positive. Comme les praticiens se sauvent eux-mêmes, ils contribuent automatiquement à l'énergétique positive dans le CEHC que d'autres peuvent utiliser pour se sauver. À son tour, ceci donne à des millions de personnes la possibilité de découvrir cette énergétique pour eux-mêmes car l'atmosphère émotionnelle clarifiée est saine et positive. Elle encourage l'exploration par sa nature même. Ainsi, d'autres sont impatients de chercher la source de ces énergies rafraîchissantes qu'ils ressentent dans leurs propres champs énergétiques individuels.

Notre pratique peut renverser la vapeur. Mais pour que cela se produise, nous devons faire le travail. Apprendre à être cohérent, c'est l'art de l'authentique. Elle conduit à des effets puissants qui peuvent transformer le champ émotionnel négatif de notre planète en un champ émotionnel positif. Un champ positif, comme celui-ci, peut nous propulser vers la découverte du Grand Portail. C'est vraiment un privilège de participer à ce processus. Enfin, si vous êtes déjà un professionnel, envisagez de vous joindre à nous, ou soyez simplement curieux sur le sujet, je vous souhaite la bienvenue en tant qu'explorateur semblable avec satisfaction, compassion, pardon, humilité, compréhension et courage, car nous voyageons ensemble sur cette incroyable planète que nous appelons la Terre.

CHAPITRE 8 - SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE

Celui qui aime les fleurs est sur le chemin du cœur. Celui qui connaît l'effort vers les sommets est sur le chemin du cœur. Celui qui pense purement est sur le chemin du cœur. Celui qui connaît les mondes suprêmes est sur le chemin du cœur. Celui qui est

³⁷ Il est possible que pour mettre en œuvre ces changements, ils créent des Zones Tributaires telles que les Temples Événement.

*prêt pour l'infini est sur le chemin du cœur. Ainsi nous invoquerons tous les cœurs à la réalisation de la Source.*³⁸

Les éléments suivants sont des facteurs qui peuvent aider à la pratique du Quand-Quelle-Comment. Vous pouvez reconnaître certains d'entre eux dans le scénario « Une nouvelle journée dans la vie de » décrit dans le chapitre trois. Cette liste de qualité et suggestions est intéressante, en ce sens qu'elle a évolué sur la pratique elle-même. En d'autres termes, notre expérience dans la pratique Quand-Quelle-Comment crée un bagage de connaissances et de sagesse qui sert de guide pour améliorer encore notre pratique.

Vous pourriez aussi penser à ces suggestions comme un grand comment pratiquer la maîtrise émotionnelle de soi. Tout comme nous apprenons comment appliquer les vertus au sein du cadre Quand-Quelle-Comment, nous apprenons également comment appliquer Quand-Quelle-Comment dans le cadre de la maîtrise émotionnelle de soi. En d'autres termes, ce sont des suggestions sur la façon de contrôler et d'ajuster votre état psychologique d'une pratique plus efficace de la maîtrise émotionnelle de soi.

Bon nombre de ces suggestions et termes se trouvent dans d'autres pratiques spirituelles sous différents noms. Que ces pratiques soient anciennes ou modernes, orientales ou occidentales, religieuses ou philosophiques, elles sont étonnamment similaires, car toutes ces pratiques, y compris Quand-Quelle-Comment, sont basées sur notre psychologie humaine commune. Ainsi, sous la peau de notre conditionnement culturel réside notre humanité avec ses composants physique, psychologique et spirituelle. Toute pratique visant à intégrer ces composantes donnera naissance à des stratégies pour atteindre cet objectif avec un minimum de gaspillage d'énergie. Le fait qu'elles portent des noms différents dans les différentes cultures n'annule pas leurs utilités et leurs efficacités aussi longtemps que nous nous engageons à la pratique.

Acceptation

Ce terme est étroitement lié à la reddition. Ceci représente une attitude qui est disposée à accepter la réalité d'une situation. L'acceptation est la relaxation du démenti. Elle est particulièrement puissante dans l'application des vertus à soi-même. L'acceptation a beaucoup à faire avec le courage, l'humilité et le pardon. Même si nous avons accepté diverses vérités négatives dans de nombreux domaines de notre vie, nous continuerons encore à générer des pensées négatives, des sentiments, des attitudes et des comportements que nous devons continuellement effacer. Nous faisons ceci en leur faisant face, en l'acceptant pour ce qu'ils sont, et poursuivons notre pratique de la maîtrise émotionnelle de soi.

Le grand avantage dont nous disposons pour surmonter les émotions négatives est la connaissance que nous pouvons pratiquer la maîtrise émotionnelle de soi par la pratique Quand-Quelle-Comment et les différents exercices de méditation qui nous ont été donnés. Finalement, de toute façon, notre attitude d'acceptation s'inversera quand nous changerons l'acceptation de nos aspects négatifs à l'acceptation de nos aspects positifs. Ensuite, nous

³⁸ Heart, para. 390.

serons dans une nouvelle phase de développement quand l'acceptation signifiera que nous sommes confrontés à la vérité de notre expansion dimensionnelle individuelle de la troisième dimension du Moi à la dimension supérieure de l'âme.

Alignement

Il s'agit de la capacité à rester centré dans l'état d'ouverture au cœur énergétique et les six vertus rayonnantes depuis le Soi Supérieur. Lorsque des circonstances, des situations ou des rencontres surgissantes nous amènent de nouveau au Moi et à nos émotions négatives, nous nous réalignons en n'oubliant pas de réaliser la méditation grille des six vertus. Cela permettra de restaurer notre alignement aux fréquences supérieures du cœur et de l'âme.

Vigilance

Tout au long de la journée, faites l'effort d'être présent dans l'instant. Ceci est important car cela nous permet de détecter quand appliquer les vertus à la rencontre. N'oubliez pas qu'une rencontre comprend également vous-même. Cela comprend vos pensées, sentiments, attitudes, comportements, habitudes et réactions aux expériences à chaque instant de votre journée.

Cohérence

Le besoin de cohérence ne peut pas être exagéré. Beaucoup de l'énergie mise dans la pratique Quand-Quelle-Comment suivie par des interruptions dues à d'autres activités ne mènera pas à un service efficace sur le long terme. La manière modérée et moyenne est une attitude testée et éprouvée pour la plupart des disciplines, en particulier les subtilités des pratiques psycho spirituelles. La mise en place d'une planification et faire de son mieux pour le maintenir s'avère être très utile. Naturellement, il y a toujours des moments où la planification ne peut être respectée, mais le fait que vous ayez un moment pour y revenir, est un énorme avantage en restant compatible avec la pratique.

Crise

À divers moments de notre vie, nous avons tous fait l'expérience de situations de crise. Même si ce sont souvent des situations très difficiles à passer, elles sont aussi l'occasion d'apprendre les leçons importantes que la vie a à offrir. Des informations utiles peuvent être recueillies de la pratique Quand-Quelle-Comment pendant ces périodes.

Effets de la pratique

Voici quelques-uns des effets de la pratique.

Émergence

C'est la fréquence croissante avec laquelle les vertus entrent dans notre conscience. Comme nous faisons l'effort d'engager la pratique, nous attirons les vertus de cœur. Cela donne une nouvelle impulsion vers la maîtrise émotionnelle de soi et un lien plus étroit avec le Soi Supérieur.

Habilitation

Nous nous sentons responsables par notre capacité accrue de contrôle émotionnel. Au lieu d'être la victime de nos liens affectifs et désirs, nous sommes de plus en plus en mesure de les gérer.

Liberté d'être vous-même

Cela devrait probablement se lire - liberté d'être votre véritable Soi. Comme nous devenons plus alignés sur le cœur énergétique et l'âme, nous gagnons la confiance et un sentiment d'aimer l'unité avec toute vie. Cela nous donne la liberté d'être nous-mêmes et d'abandonner les masques de l'ego et de ses stratégies défensives.

Une hausse de la compréhension

Cela signifie que notre vision intuitive est accrue grâce à notre pratique. Cette nouvelle lumière augmente notre capacité à appliquer les six vertus plus efficacement. Comme notre vision intuitive se développe, notre pouvoir à mobiliser et à transmettre les vertus avec précision augmente également.

Réalignement rapide

Chaque fois que nous nous trouvons dans des rencontres émotionnelles difficiles qui génèrent des émotions négatives, notre travail cohérent avec Quand-Quelle-Comment nous donne la capacité de se réaligner avec notre cœur et ses vertus. Plutôt que d'être jeté dans la tourmente émotionnelle de la situation, nous pouvons rebondir plus rapidement car nous avons développé une orientation vers le cœur et l'énergétique du Soi Supérieur - les six vertus.

Un regain d'énergie

Notre capacité à maintenir un alignement avec le cœur énergétique augmente notre énergie à tous les niveaux de notre être. En outre, nous récupérons l'énergie plus rapidement en restant aligné avec nos plus hautes fréquences.

L'intention

L'intention est la puissance qui anime la pratique. Ce mot est lié au désir et à la volonté. « Living from the Heart » parle du problème du désir. En ce cas, le désir mal placé est décrit comme un obstacle à la pratique Quand-Quelle-Comment. Ici, le désir se rapporte à notre quête de savoir, notre faim de nourriture spirituelle. Le désir de quête de la vérité boucle la boucle lorsque nous désirons pratiquer la vérité que nous ressentons en nos cœurs. Quand le bon désir est embrasé en nos cœurs, nous utilisons notre volonté d'appliquer nos sentiments à nos actions. Lorsque nous possédons ce désir, nous activons notre intention cœur-esprit. Cette intention est la force nécessaire pour une pratique efficace du Quand-Quelle-Comment. Sans intention, nous perdons comme le laser des capacités de transfert d'énergie. L'intention est la force directrice de la volonté, et la volonté est la force propulsive du désir.

Recherche de résultats

Les résultats de la pratique apparaîtront dans le temps. Il n'est pas nécessaire de les chercher parce que les résultats vous trouveront. Les effets de nos efforts dans la pratique des vertus de cœur vont s'épanouir comme des fleurs qui sont introuvables un jour et soudainement, surgissent un peu partout dans nos jardins le lendemain. Susciter les vertus de cœur est un acte naturel de l'esprit humain et les effets de vos intentions cœur-esprit seront organiques et naturels.

Le maintien de la perspective

C'est le point de vue de l'âme ou Soi Supérieur comme elle considère l'environnement limité et limitant de la réalité de la troisième dimension. Prenez le temps d'étudier le cadre plus vaste discuté dans le chapitre 2. Même si ce point de vue vous semble trop complexe ou trop avant-gardiste à croire, au moins donnez-lui une audience équitable avec un esprit et un cœur ouverts.

Brièvement, le point de vue de l'âme est le suivant : Vous, la portion de sa conscience étendue dans l'espace-temps, la troisième dimension, est un Soi individualisé parmi des milliards qui participe à une grande expérience de spiritualisation de la matière en matérialisant l'esprit. Vous, le Moi, devenu praticien de la maîtrise émotionnelle de soi, qui essaye maintenant d'affiner votre champ d'énergie afin qu'il puisse exprimer les énergies les moins denses de votre homologue supérieur, l'âme.

Cela peut prendre un certain temps, soyez patient et ne vous découragez pas si vous perdez le contrôle et devenez viral négatif. Réalignez-vous. Revisionnez la vue plus large, la pratique plus large, le cadre cosmique d'où vous venez auparavant - au service de la grande expérience de la Source Première.

Gestion des attentes

Un des aspects les plus importants de la pratique Quand-Quelle-Comment est la gestion nos attentes de résultats. Quand nous exprimons les vertus dans une rencontre, envoyons-nous les vertus avec une attente de quelque résultat prédéfini ? Si nous nous attendons à une réponse particulière du destinataire de nos transferts d'énergie, nous ne sommes pas neutres. Les attentes de certains comportements et attitudes des autres en raison de notre pratique sont la projection de nos propres désirs sur eux.

Les vertus de cœur ne sont pas des outils pour imposer notre vision personnelle du monde sur les autres. Les vertus sont des énergies universelles de l'amour que nous diffusons à d'autres sans préjudice personnel. Le défi pour le praticien est de travailler en neutralisant le désir de l'ego de fixer les conditions de «réussite».

Méditation

Il est bénéfique pour la pratique de la maîtrise émotionnelle de soi de prendre un peu de temps chaque jour pour méditer. Vous pouvez adapter vos besoins pour ce temps de réflexion et d'examen. La pratique quotidienne avec l'exercice de méditation du cycle

vertueux est une bonne façon de commencer. Quiconque s'intéresse sérieusement à pratiquer Quand-Quelle-Comment devrait travailler en développant l'habitude de la méditation quotidienne. En développant cette discipline, on est déjà préparé si de nouveaux exercices sont donnés pour la voie de la maîtrise émotionnelle de soi.

Neutralité

Pratiquer Quand-Quelle-Comment nécessite équilibre. Nous devons apprendre à être neutre en ce sens que nous ne récompensons pas les bons et sanctionnons les mauvais. Nous ne dédaignons pas nos déficiences et nous ne célébrons pas nos réussites. Nous pesons l'ensemble de la situation et rencontre, sans être pour ou contre quelqu'un ou quelque chose. Nous distribuons les vertus et permettons le libre arbitre des bénéficiaires d'accepter ou de rejeter ce qui est donné librement. Tout comme les vertus sont librement données par la Source Première, nous les transmettons à d'autres comme des cadeaux du cœur. Et dans l'esprit du don, nous transmettons les vertus à d'autres comme des cadeaux sans rien attendre en retour, que la joie de donner. Nous ne pouvons pas faire plus que cela.

Observation

Notre conscience n'est pas passive, mais active. Nous observons ce qui vient dans l'éventail de notre conscience. Nous observons intérieurement et extérieurement. Notre observation interne comprend nos pensées, sentiments, attitudes, comportements, habitudes et réactions aux expériences, instant après instant. Observez les contenus de la conscience sans le sentiment d'être une bonne ou une mauvaise personne, mais comme principale énergie dirigeante pour la croissance et le service spirituel.

Sacrifice

C'est un mot qui est seulement manifesté une fois tout au long de ce guide, mais il est à la base de la majeure partie du travail effectué par chaque praticien du Quand-Quelle-Comment et chaque demandeur de maîtrise émotionnelle de soi. Ces instants où vous êtes dans des situations émotionnelles les plus difficiles sont les moments où votre Moi résistera à vos efforts à initier l'expression des vertus.

Plus tôt, nous avons discuté de la douleur du moment, quand il est trop douloureux pour rassembler vos énergies de cœur afin d'engager la pratique. Il existe d'autres moments, cependant, lorsque vous frottez contre les problèmes de base essentiels sur lesquels repose votre vie égoïque. Lorsque ces questions se posent dans votre vie, le Moi utilisera toutes les armes dans son arsenal pour empêcher l'empiètement du cœur sur son territoire.

La douleur émotionnelle que vous ressentez au moment de cette prise de conscience implique votre décision d'activer les vertus de cœur et de faire exactement le contraire de ce que le Moi dicterait. Votre décision de se joindre aux forces du cœur et du Soi Supérieur, c'est le début de la fin de la domination de votre ego sur votre vie. La douleur que vous ressentez au cours de cette bataille est la démolition sacrificielle des murs défensifs de l'ego.

Le sacrifice implique l'abandon de la résistance de l'ego au changement. Le changement se heurte souvent avec la résistance, et c'est la résistance de l'ego au changement, cela crée la

douleur. Plus important encore, ce n'est pas la mort sacrificielle de l'ego, mais plutôt le sacrifice de ses défenses, qui résistent à toutes les menaces perçues à l'existence du Moi. Ce n'est pas la mort sacrificielle de l'ego, mais plutôt sa transformation en un instrument spécifique de l'âme immortelle au service de la Source et de Son Plan pour l'espèce humaine.

Sensibilité

C'est la mesure de notre capacité à détecter les informations venant dans notre conscience. Plus nous restons conscients, plus nous pouvons recueillir d'informations sur une situation ou rencontre.

Tester la théorie

Donner à la pratique une audience équitable. En d'autres termes, si cette pratique et les idées qui la soutiennent résonnent en vous - alors pratiquez-la. Ne la lisez pas pour l'excitation d'un nouvel enseignement spirituel ou comme un divertissement et, dans le même temps continuez à pratiquer l'ordre social comme le Moi. C'est une période critique dans l'histoire de la Terre. Pourquoi manquer une occasion en or de participer à un grand événement en étant cynique ou trop sceptique.

La douleur du moment

Il est important de se rappeler que lorsque survient une rencontre ou situation émotionnelle particulièrement douloureuse, nous pouvons être trop mal pour effectuer la pratique Quand-Quelle-Comment. Ce n'est que naturel et doit être acceptée pour ce qu'elle est. Une fois que la douleur s'apaise, nous pouvons appliquer les vertus qui nous semblent les plus bénéfiques dans cette rencontre particulière.

Une suggestion

Pendant ces moments de douleur, il est utile de rester conscient de ce qui se passe et d'observer la douleur. Cette suggestion peut paraître étrange, mais en prenant la position psychologique de l'observateur, la douleur est d'une certaine manière réduite, ou se sent différente que d'être complètement absorbé en elle.

Suivi

Tenir un journal psycho spirituelle de notre pratique peut être d'une grande utilité pour le suivi de nos progrès. Au fil des mois, nous pouvons avoir un regard rétrospectif sur nos expériences et voir comment nous avons traité les différentes rencontres de notre pratique.

Hauts et bas de la pratique

Comme toute chose dans la vie, lors de la pratique Quand-Quelle-Comment, nous avons nos bons et nos mauvais jours. Cela est particulièrement vrai lorsque l'on travaille avec les émotions. Certains jours, nous pouvons passer plus de temps dans un état négatif que positif. C'est pourquoi il est bon de développer une attitude de neutralité dans laquelle nous

n'exagérons pas nos réussites ou nos échecs. En prenant la voie du milieu entre ces contraires, nous évitons l'attachement aux résultats, ou comme indiqué précédemment, à la recherche de résultats. L'attitude d'accepter le bon et le mauvais contribue également à aplanir les montagnes russes émotionnelles que nous montons chaque jour. Au moins maintenant nous avons les outils et méthodes pour apprendre à gérer le parcours.

Un point important à retenir est que nous avons tous un centre émotionnel de gravité. Nous risquons d'être ballottés autour de ce point par diverses situations émotionnelles pendant le cours de la journée ou même un mois, mais nos efforts pour rester aligné avec les vertus, nous aidera grandement à rétablir notre centre émotionnel de gravité.

CHAPITRE 9 - JOURNAL DES NOTES SUR LES VERTUS

Vous ne trouverez pas les limites de l'âme, même parcourant toutes les routes.

Héraclite

Une sélection d'entrées du Journal de méditation

Ce qui suit est une sélection de quelques-unes de mes écritures de journal sur les six vertus de cœur. Elles sont le résultat de ma pratique quotidienne de la méditation. Ces enregistrements sont offerts qu'à titre d'exemple, mais si elles fournissent des renseignements utiles sur les six vertus, c'est une bonne chose. Les entrées sont dans l'ordre chronologique, mais j'ai enlevé les dates spécifiques (elles couvrent la période du printemps 2006). Vous pouvez remarquer que l'ordre des vertus ici est différent de l'ordre utilisé dans ce guide. C'est tout simplement parce que je méditais sur les vertus dans le sens horaire autour du diagramme produit dans le livre « L'art de l'authentique: Un impératif spirituel ». À l'exception de l'élimination des renseignements personnels et de la correction de la grammaire et de l'orthographe, ces entrées reflètent mes pensées et sentiments au moment de leurs enregistrements. Chaque paragraphe représente tout ou partie des commentaires de ce jour-là.

Appréciation

Ce qui est venu à l'esprit était plus fortement que l'appréciation est liée à la prise de conscience. Et pas seulement la prise de conscience, mais une prise de conscience décentrée. À partir de ce genre de prise de conscience il semble possible de vraiment apprécier sa vie et tous les détails qui vont la construire.

La sensibilité est un autre facteur dans l'appréciation. Quelle est la sensibilité de l'état de sa conscience ? L'insensibilité est un gros problème dans la culture occidentale d'aujourd'hui en raison de la nature matérialiste et fragmentée de nos vies. Ainsi, la sensibilité joue un rôle dans la profondeur ou la qualité de notre appréciation de la vie. Si nous sommes orientés physiquement, nous apprécions les choses matérielles du monde. Si nous avons développé une compassion pour la vie, notre appréciation s'élargira pour inclure les connaissances et les souvenirs sincères qui approfondissent notre appréciation future.

Quand je sens l'appréciation elle est due au sentiment de connectivité à la vie et à toute sa beauté. Cela doit être considéré comme spirituel.

Mes pensées étaient confuses aujourd'hui. J'ai pris conscience que je ne souhaitais pas rester coincé dans l'approche purement mentale à contempler « appréciation », mais je voulais la ressentir aussi. Il peut être important de souligner, car cela suggère que « l'intelligence » de l'appréciation avait une incidence sur ma conscience.

Humilité

La douleur initiale d'être humilié est en réalité une libération de la tyrannie de l'ego et l'humiliation initiale est un lâcher de l'égoïsme et la libération de ses attitudes vers une nouvelle liberté de relation équilibrée avec les autres et le monde.

L'humilité est la connaissance du cœur de savoir comment et où l'on s'intègre dans le monde de l'âme.

L'humilité est un frein à l'égoïsme.

L'humilité ressemble à une détente dans une vraie connaissance de sa place dans l'ordre des choses. C'est l'abandon d'une image déformée, illusoire de la « forme de sa vie » par rapport à tout le reste. La cession d'une structure spécifique de l'ego permet un ajustement de la conscience qui est en alignement avec le plan de l'âme.

Aujourd'hui, je semblais être plus avec l'humilité que d'y penser. D'être avec l'humilité est une expérience humiliante.

L'humilité n'est pas plus ou moins ce que l'on est. Ainsi, nous pouvons dire que l'effort d'être humble est un effort pour être soi-même sans masques ou images. L'humilité est comme être l'âme à chaque instant. Que ce soit en faisant la vaisselle ou en donnant une conférence, c'est toujours le même Soi qui est présent partout.

Tout comme les corps de l'espace cosmique sont positionnés en équilibre par rapport à chaque autre, nous sommes dans un état d'humilité lorsque nous sommes dans des relations équilibrées avec les autres et nous-mêmes. L'harmonie des sphères pourrait s'appliquer à l'humilité.

Courage

Ma première considération sur le courage était liée au fait d'être assez brave pour défendre ce en quoi on croit.

Aujourd'hui, j'ai pensé au courage dans le sens de l'équité et de la justice. Si le courage fait face à l'injustice pour la défense des vertus de cœur, alors la justice doit se refléter. J'ai pensé à un sens universel de la justice. Il me semble que ce sens de l'équité transcende généralement la langue et la culture dans une certaine mesure, sauf dans les vues les plus restreintes de la religion.

Le courage est paradoxal dans la mesure où il se comprend aisément en surface - défendre ce que l'on croit. Ainsi, il y a les qualités secondaires du courage, la bravoure, l'héroïsme, etc. Mais le problème plus profond pour moi est : « Comment puis-je savoir que mes convictions sont plus justifiées que celles de quelqu'un d'autre ? Est-ce le bon chrétien ou le musulman ? La science est-elle plus justifiée que la religion dans la définition de la réalité ? L'État est-il plus justifié dans l'établissement des règles de la réalité de l'individu ? Est-ce une personne plus valeureuse qu'une autre quand il s'agit de défendre ses convictions ? Qui est le plus justifié ? »

À un certain point le courage doit être tourné vers soi-même comme la raison apporte une meilleure compréhension et les moindres vérités sont remplacées par des vérités plus complètes. Si les gens détiennent des «vérités» et que la raison et la compréhension s'avèrent incomplètes (même fausses), alors ils font eux-mêmes une injustice.

La grande question demeure : Comment savons-nous que la force de nos convictions (courage) est juste ? Il me semble que le fondement et la base du courage doivent être un suivi constant de ses convictions au sujet de la moralité et de l'éthique, de l'équité et de l'équanimité. L'origine de ces mesures est un peu un mystère. Ils proviennent du cœur énergétique, qui à son tour les génère de l'âme, qui les reçoit directement de la Source Première via l'Intelligence de la Source ? Je crois que c'est vrai, mais pourquoi dois-je le croire ? Cette conviction me donne du courage, mais comment cette croyance est-elle entrée dans mon esprit et cœur ?

Si je commence à former des doutes sur mes croyances religieuses, mais ne peux pas faire face à de telles pensées sans une énorme culpabilité et peur, je ne pratique pas le courage. Mais quand je peux faire face à ces changements internes (produits par la raison et la compréhension) et reconnaître ma transformation, alors je pratique le courage.

Compassion

Ce qui m'a frappé, c'est que je ne ressentais pas la compassion, mais simplement y penser. Cela m'a effrayé au début, mais ensuite j'ai réalisé que nos vies quotidiennes sont inondées de scènes de détresse humaine, au point que l'on devient insensible à tout cela. Je pensais à la compassion en termes de masse de l'humanité et ne pouvais pas me connecter.

Quand je ressens de la compassion, c'est le plus souvent le résultat de la reconnaissance d'une situation donnée existe à cause d'un manque de communication, d'un manque de compréhension, d'un échec de la force de l'engagement à comprendre une autre personne ou la situation du groupe. Les complications nées de l'ignorance sont une source du sentiment de compassion et de tristesse face à la situation humaine.

J'ai associé la compassion avec la perte de l'innocence chez un enfant. Un enfant vient au monde avec la possibilité d'une nouvelle vie et une compassion née de la douleur se dresse en sachant que ce nouveau-né sera rapidement dépassé par l'ignorance et les préjugés de ses parents, la société et la culture, malgré les meilleures intentions de chacun.

La compassion est le désir de soulager la souffrance d'autrui. En ce sens, j'ai constaté que ma vie s'est exprimée avec compassion grâce à l'éducation. Par cela, je veux dire que j'ai

toujours fortement identifié l'idée d'apporter la lumière aux autres à travers mon écriture, discours ou conseil. Ainsi, mon sentiment de compassion est basé sur un plan subjectif et non pas tant sur un plan physique.

La compassion tend la main afin d'améliorer la condition en soulageant des souffrances inutiles. Souffrances ici signifient toute chose qui empêche la lumière de l'âme et de l'esprit d'entrer dans la vie de tout individu. Il me semble que cela peut être exprimé de diverses manières. Cela dépend des talents et du désir de chaque individu.

Compréhension

La compréhension est intéressante. Pour moi, cela semble être la plus évidente des vertus (ou peut-être la seule) qui comble le cœur et l'esprit. Car, il y a certainement au moins deux formes de compréhension. On comprend que $1+1 = 2$ ou comprend le sens d'un mot. La deuxième est comprendre comment quelqu'un "se sent" au sujet d'une situation ou d'une condition. Cette dernière définition est la connexion de cœur, tandis que la première est la connexion de l'esprit.

La compréhension est aussi plus dimensionnelle que la connaissance. Je peux avoir connaissance de quelque chose et ne pas le comprendre, mais je ne peux pas comprendre quelque chose sans connaître (ayant la connaissance) ce sujet.

La compréhension a de la profondeur et des niveaux lorsqu'elle est appliquée à l'information et la connaissance. À leur tour, les conclusions tirées de chaque niveau de compréhension sont des vérités relatives. La vérité est absolue par rapport à son propre niveau, mais en constante évolution par rapport à de nouvelles connaissances et une nouvelle compréhension crée une vérité plus précise que la précédente «vérité» ou conclusion. La question est : « Ce qui motive le désir de chercher des informations plus précises et connaissances ? » C'est, je crois, le cœur ou l'âme.

Pour commencer à comprendre une autre personne, nous devons avoir des connaissances sur la personne. Comme nous gagnons plus d'informations, nous pouvons commencer à comprendre mieux cette personne. En dépit de cette connaissance, la compréhension ne peut pas avancer sans notre capacité à dépasser le cadre de notre propre «position» en tant qu'individu. C'est la position de l'ego. Nous ne pouvons pas être objectifs, si nous ne sommes pas en mesure de décentraliser notre sens du soi. Par conséquent, notre compréhension sera limitée et probablement déformée. Cela signifie que nos conclusions ou vérité au sujet de «l'autre» seront incomplètes ou mêmes compromises sans le cœur, parce que c'est la nature du cœur d'être en contact avec «l'autre».

Qu'est-ce que cela signifie d'avoir une connaissance plutôt que d'avoir la compréhension ? Est-ce "je sais" est la même chose que «je comprends» ?

Ainsi, nous pouvons penser dans la tête et / ou penser dans le cœur. Cependant, la pensée ne sent pas. Le sentiment est lié à la conscience, mais on ne doit pas être nécessairement conscient afin de sentir. Cependant, je crois que sentir avec toute l'attention est un mode puissant de conscience. C'est le secret de la créativité et de la gestion de l'expérience de la

vie. La question est : où doit être placée notre attention lorsque nous ressentons ? Faut-il être dans la tête ou dans le cœur ?

Pardon

La chose la plus évidente pour moi sur le pardon, c'est qu'il est lié au temps, et plus précisément au passé. Quand nous sommes incapables ou peu disposés à pardonner, cela signifie que nous sommes coincés dans le passé, nous sommes pris au piège et emprisonnés dans le passé. Tout ce qui nous empêche de vivre dans le présent, c'est au détriment de notre expérience et notre croissance en tant qu'êtres humains.

Il est évident que nous pouvons faire peu de progrès avec les autres vertus, si nous ne pouvons pas échapper à notre passé. L'ego est lié au temps, mais l'âme transcende le temps. Ainsi, le cœur énergétique dans lequel l'âme existe est également associé à l'intemporalité. Par conséquent, le pardon est la clé pour accéder aux autres vertus, parce qu'il nous libère de l'esclavage du temps.

Quel est le facteur qui rend possible le pardon ? Une partie de cela est la volonté de lâcher les circonstances et les injustices que nous considérons en être victimes (que ce soit vrai ou pas).

Si l'on vit depuis le cœur, pratiquant l'art de l'authentique, alors pourquoi serait-il nécessaire de pardonner à quelqu'un ? Cela implique que j'ai blâmé quelqu'un ou un groupe de m'avoir fait tort ou blessé. Est-il, à son tour, «mauvais» de reconnaître ceux qui ont causé un préjudice ? Non, tant que nous ne tenons pas sur ce sentiment de dommage. C'est l'attachement à faire du mal - la pitié de soi - ce qui prolonge inutilement la souffrance. Tout comme nous avons été lésés et cela a engendré un préjudice, notre attachement à cette condition entraîne notre désir de sanctionner, punir, blâmer quiconque ou quoi a causé cela. Nous voulons qu'ils souffrent aussi.

Le pardon neutralise ce désir de vengeance. Que dire de ceux qui veulent que justice soit faite, pour ainsi dire ? Il s'agit des lois qui régissent la société et va au-delà de la capacité personnelle du pardon. Le pardon est plus une attitude subjective, un état d'esprit plutôt qu'un geste précis. Le pardon est permanent. Il reconnaît des actes répréhensibles, mais ne s'attarde pas sur eux, ni cherche à prolonger la culpabilité qui lui est associé en tant que «punition» à l'auteur du méfait. Cela s'applique également à ses propres sentiments d'actes répréhensibles et sentiment de culpabilité.

CHAPITRE 10 - GRATITUDE ET UNE INVITATION À PRATIQUER

Cela s'adresse à vous, le praticien, celui qui vit à la frontière entre votre homologue supérieur, l'âme, et votre homologue plus familier, l'ego. Avant votre naissance comme praticien, nous, les six vertus, étaients impuissantes à apporter la plénitude à votre vie. Mais votre décision d'apprendre les voies du cœur est grandement appréciée. Par conséquent, en tant qu'équipe, nous vous remercions de nous aider à vous aider. Et pour ceux d'entre vous qui ne connaissent pas les pensées et sentiments présentés ici, s'il vous plaît, acceptez les mots suivants comme si vous êtes des praticiens du Quand-Quelle-Comment.

Je suis Courage. Praticien, avant que vous ne soyez né ma présence fantôme, peur, accompagnait votre ego partout. La peur aimait se déguiser en un lâche ou un agresseur - les gardiens fidèles de votre ego. Quand la lumière intense de la compréhension flambait dans votre conscience, vous avez compris comment la peur nuisait à votre penchant naturel vers la maîtrise émotionnelle de soi. Votre réveil en tant que praticien m'a permis d'entrer dans votre conscience, vous donnant la force et le courage d'affronter la vérité de votre situation et de chercher une nouvelle voie.

Je suis Compréhension. Votre désir de saisir la nature de votre vie, vos relations et votre monde sans le filtre de votre Moi, m'a introduit dans votre présence. La lumière que je porte ne peut vraiment briller quand le masque de l'ego ne filtre pas mes rayons. Je jette la lumière de la sagesse spirituelle. Elle vous guidera avec cette compréhension aimante qui émane de l'intelligence du cœur. Rien de tout cela n'aurait été possible sans l'aide de mon compagnon vertueux, le courage.

Je suis Compassion. Mon entrée dans votre vie est le résultat de votre capacité à ressentir, penser et vivre au-delà des frontières de protection de votre Moi. Chaque fois que vous découvrez que votre ego a construit un nouveau mur défensif pour bloquer mon entrée, ne répondez pas en détruisant ce que l'ego ne peut s'empêcher de construire. Faites appel à moi, et bâtissez à la place. Construisez une porte ouverte dans le mur, de sorte que la lumière de ma compassion puisse diffuser dans le monde de votre ego. Ma présence vous permet de comprendre et puis de pardonner, enseignant ainsi votre ego que vous n'êtes pas l'ennemi, mais le praticien. Vous êtes celui qui établit l'harmonie en laissant les murs de la souveraineté de rester en place tout en construisant des ouvertures qui permettent communauté avec tous ceux qui viennent à votre rencontre.

Je suis Pardon. Je suis venu dans votre vie en raison de votre volonté de se libérer du désir de vengeance de votre ego. Le phare de la compréhension et la pitié de la compassion me libèrent pour vous libérer. Je déverrouille le carcan de ces événements qui vous gardent prisonnier du passé, et qui ne vous permettent pas de vivre dans le moment sacré qui transcende le temps.

Je suis Humilité. J'ai langui pour vous offrir le don de ma présence, mais l'ego a toujours bloqué mon entrée avec ses murs de la peur. Il est très difficile pour moi d'entrer votre conscience sans l'aide de mes amis vertueux. Je ne suis pas heureuse dans la vie que vous partagez avec l'ego. Chaque fois que j'essaie d'entrer dans votre domaine toute seule, en l'absence de mes compagnons vertueux, vous ne ressentez que ma distorsion - humiliation, et vous ne recevez jamais mon cadeau, la connaissance de votre véritable Soi. Je vous soulage. J'allège votre charge. Je vous permets d'abandonner dans mes bras réconfortants. Vous pouvez enlever vos chaussures et reposer vos pieds fatigués, sachant que vous n'avez pas à jouer les jeux demandés par votre ego. Il n'y a personne à qui vous devez jouer un rôle. Vous pouvez enfin être vous-même, votre beau et unique Soi parce que vous savez dans votre cœur que vous êtes exactement qui vous êtes censé être d'instant en instant.

Je suis Appréciation. Avant vous n'avez fait l'effort de découvrir ma véritable nature, votre concept d'appréciation était enraciné dans ce que le monde vous a fourni, mais maintenant votre appréciation s'est déplacée vers ce que vous fournissez dans le monde, et c'est le cadeau que, les six vertus, nous vous offrons. Mon but est de vous apporter la joie qui vient

de votre pleine réalisation de la magnificence, la beauté, et l'émerveillement de la multi-réalité de la Source Première. Je suis né dans votre monde par votre désir de voir toute la vie dans une nouvelle lumière, la lumière de l'appréciation aimante.

Nous avons besoin de l'autre

Finalement, pour la considération de ceux incertains des idées présentées ici et également pour l'encouragement et la dédicace continue des praticiens de ce travail important, nous déclarons que notre fonction est de servir l'humanité - pour vous servir - si vous nous permettez. Si vous vous tournez sincèrement vers nous dans le but d'éliminer la peur, la haine, les préjugés et la souffrance, vous serez pris en charge entièrement par notre présence dans votre vie. Nous pouvons faire de grandes choses ensemble si vous voulez seulement faire le choix de se joindre à nous et permettez notre entrée dans votre monde.

Nous avons besoin de vous afin de remplir notre fonction dans le multivers et vous avez besoin de nous pour que vous puissiez accomplir votre destinée en tant qu'espèce. Votre monde est en crise et cela signifie que vous avez une formidable opportunité de faire un bond vers une nouvelle ère de la vie humaine. Nous allons bientôt entrer dans une période de plus grandes lumières qui donnera naissance à une renaissance des arts et des sciences. Mais pour que cela se produise avec une quantité réduite de turbulences et de souffrances inutiles, nous avons besoin de personnes qui acceptent de se former dans les voies de nos énergies vertueuses - les voies du cœur énergétique. Nous vous offrons l'aide et demandons rien en retour, sauf votre volonté de vivre d'une façon nouvelle - vivre avec le cœur.

CHAPITRE 11 - FORMULAIRES DE SUIVI

Temps Lieu	Rencontre	Quand	Laquelle	Comment	Description

Date : _____

Interne

Externe

À Soi					
Aux Autres					

Vertus

- A - Appréciation
- C - Compassion
- F - Pardon
- H - Humilité
- U - Compréhension
- V - Courage

Rencontre

- E - Événement
- I - Inspiration
- R - Relation
- G - Objectif
- P - Problème

Interne

- E - Émotionnel
- M - Mental
- S - Spirituel

Facteur Temps

- P - Passé
- F - Futur
- Présent assumé

